மங்கையர் மலர்



MANGAYARMALAR நவம்பர் 2002 விலை ரூ. 15

மலர் : 22
இதழ் : 10

நவம்பர்
2002

தீபாவளி ஸ்பெஷல்

தீபாவளி சிறுகதை

மினி குறுநாவல்



மினி தொடர்கதை

உற்சாகத் தொடர்கள்

தொடரும் தொடர்கள்

இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

புதிய ஈ மெயில் முகவரிகள் :

எடிடோரியல் : mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா : subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்கள் : info@kalkiweekly.com

கல்கி

3.11.02

தீபாவளிச் சிறப்பிதழ் -

ஆடைச் சிறப்பிதழாக

மலர்கிறது!

மானம் காக்கும் மேரி!



- வித்தியாசமாய் ஒரு பெண்மணி!



'மெனுராணி' செல்லம்

வழங்கும்

'நாலு நிமிட சுவை'

- ருசிகர இலவச இணைப்பு!

கோமேதகம் புஷ்பராகம் நீலம் வைடூரியம் முத்து

பட்டிமன்றம் நடத்தவா காவியங்கள்?



சில வார்த்தைகள்...

சமீபகாலமாகத் தமிழகம் பட்டுக் கொண்டிருக்கும் அமர்க்களம் எல்லோரும் அறிந்ததுதான். 'நா வறண்டு' போகும் சமாசாரம், வாதப்ரதிவாதங்கள், விதவிதமான எதிர்ப்புகள், இதற்கு நடுவே வானம் அவ்வப்பொழுது கண் திறப்பது...

நாமெல்லோரும் ஒரு நாட்டுக் குடிமக்கள் என்பது போய் நான் இந்த மொழி, நீ அந்த மொழி என காரசாரமாகப் பேசிக் கொள்ளும் நிலைக்கு வந்து விட்டதை நினைத்து நொந்து போகாதவர்கள் யாரும் இருக்க மாட்டார்கள் என நினைக்கிறேன்.

பள்ளியில் உறுதிமொழி எடுத்துக் கொண்டோமே, ''நாம் இந்திய மக்கள். இந்தியர்கள் அனைவரும் என்னுடைய சகோதர சகோதரிகள்.'' ஒன்றுபோல கைநீட்டி எடுத்துக் கொண்ட உறுதிமொழி எல்லாம் காற்றில் பறந்து போனது, எத்தனை வருத்தப்பட வேண்டிய விஷயம்.

'சொந்தச் சகோதரர்கள் துன்பத்தில் சாதல் கண்டும் சிந்தை இரங்காரடி' என்று பாடிவைத்துப் போய் விட்டான். எத்தனை சத்திய வார்த்தைகள். சின்ன வயதிலேயே இருக்கிறதில் உனக்குக் கொஞ்சம், எனக்குக் கொஞ்சம் என்று பகிர்ந்து உண்ணும் பழக்கம் இருந்திருக்காதோ! 'எனக்கு மட்டுமே எல்லாம். என் வயிறு நிரம்பி பாத்திரத்தில் மிஞ்சிப் போனால் உனக்கு' எனச் சொல்லி வளர்ந்திருப்பார்களோ!

அப்படியே மனித மனங்களில் கொஞ்சம் ஈரம் இருந்தால் கூட அதைச் சுத்தமாகத் துடைத்து விட அதற்குள்தான் எத்தனை அரசியல், ஓட்டுப் பிரச்னைகள்... மனிதாபிமானத்தையும் மிஞ்சும் நாற்காலி ஆசைகள்...

நம் இந்திய தேசம் முழுவதையும் இணைக்கும் இரு பெரும் மகாகாவியங்களும் பேசுவது சகோதரர்களுக்குள் இருக்கும் ஒற்றுமை, வேற்றுமையைப் பற்றித்தான். ஒற்றுமையாக ஒருவனுக்காக ஒருவன் வாழ்ந்து, ஒருவனுக்கு ஒரு துன்பம் என்றால் அடுத்தவன் அவனால் எந்த அளவிற்குத் தியாகம் செய்ய முடியுமோ அந்த அளவிற்குத் தியாகம் செய்த கதையின் இறுதியில் பட்டாபிஷேக இராமனைப் பார்த்தோம்.

சகோதரர்களுக்குள் ஒற்றுமையில்லாமல் போனதால் எத்தனை கேவலமாக மனிதாபிமானம் இல்லாமல் போக முடியுமோ அத்தனை கூத்தும் நடந்தது மகாபாரதத்தில். சொந்த அண்ணியைத் துகில் உரித்ததில் இருந்து, பச்சிளம்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

குழந்தை வரை பூண்டோடு வெட்டிக் கொன்றது வரை எத்தனையோ கேவலங்கள்... இறுதியிலே யாருக்குமே மனநிம்மதியில்லாமல் மயானபூமியாக வாழ்க்கை அமைந்து போனதுதான் மிச்சம்.

இவை இரண்டுமே இந்தியா முழுக்க இணைக்கப்பட்டுச் சொல்லப்பட்ட கதைகள். இக் கதைகளை அறியாத இந்தியன் யாருமே இருக்க மாட்டான், அவன் எந்த மொழிக்காரனாக இருந்தாலும்!

இன்று இந்தக் கதைகளை வைத்துக் கொண்டு இவை எந்தக் காலத்தில் நடந்திருக்கும் என்று அகழ்வாராய்ச்சி நடத்துகிறார்கள். தியாகத்தில் சிறந்தவன் லட்சுமணனா, பரதனா என்று பட்டிமன்றம் நடத்துகிறார்கள். சீதைக்கும், பாஞ்சாலிக்கும் ஆறு வித்தியாசங்கள் கண்டுபிடிக்கிறார்கள்.

இவற்றிற்காகவா இந்தக் காவியங்கள் படைக்கப்பட்டன? நம்முடைய நாட்டில் சொல்லப்பட்ட ஒவ்வொரு விஷயமும் எதிர்கால சந்ததியினரின் நல்வாழ்க்கைக்காகச் சொல்லப்பட்டவை. ஒற்றுமை என்பது நமக்குள் இல்லாமல் போனால் இந்த நாட்டிலே குருக்ஷேத்திரம்தான் மிஞ்சும் என்று சொல்லப்பட்டது.

அதே போலத்தான் எத்தனையோ புராணக் கதைகள். 'ஆமாண்டா, சாமி வந்து ஆறுமுகத்தையும், பன்னிரண்டு கையையும் கிராபிக்ஸ்ல ஒட்டிக்கிட்டு வருதாக்கும்' இப்படி கேலி பேசுகிறார்களே தவிர ஒவ்வொன்றினுள்ளும் எவ்வளவு ஆழ்ந்த உண்மைகளைப் பொதிந்து வைத்துள்ளனர் என்பதை நவீன மனோதத்துவ விஞ்ஞான 'அறிவுஜீவிகள்' ஏன் புரிந்து கொள்வதில்லை.

மூன்று இராட்சஸர்கள் வருகிறார்கள் என்றால் அங்கு நமக்குள் இருக்கும் முக்குணங்களைக் குறிப்பிட்டார்கள். கதை கேட்கும், அடுத்தவன் வரலாற்றை அறியும் ஆர்வமுள்ள மனிதனுக்குச் சுவையான கதையாக ஒவ்வொன்றையும் ஆக்கிக் கொடுத்தார்கள். 'நீ எப்படி வாழ்ந்தா உயர்வடைவாய்', 'எப்படி மாறுபட்டால் வீழ்ச்சியடைவாய்' என்பதை அழகாகக் கதையின் அடிநாதமாகக் காட்டினார்கள்.

இந்த நாட்டில் மகோன்னதமாக வாழுகின்ற கலையை நாம் யாரிடமும் போய் அறிய வேண்டியதில்லை. நம்முடைய புராண இதிகாசங்களைத் தெரிந்து கொண்டு அது சொல்லும் உண்மைகளை உணர்ந்து கொண்டு வாழ்ந்தாலே போதும்.

நீ கொடி பிடிக்கிறாயா, நானும் கொடி பிடிப்பேன். நீ தடைசெய்கிறாயா, நான் எகிறிக் குதிப்பேன். நீ ஒரு கொலையா, நான்

நான்கு கொலை. ஆண்டவனே, இதென்ன விபரீதப் போக்கு... நம் நாடு எங்கே போய்க் கொண்டு இருக்கிறது? இத்தனைக்கும் தலைவர்கள் பலரும் இன்று தேசப்பற்று மிக்கவர்கள், அறிவாளிகள், நாட்டின் ஒருமைப்பாட்டின் அவசியத்தைக் கருத்தில் கொண்டவர்கள். ஆனால் நாற்காலியும், ஓட்டுகளும் அவர்களுடைய கையைப் பிடித்து நிறுத்தும் அவலத்தைப் பார்க்கும்போது வருத்தமாக இருக்கிறது.

இப்பொழுது ஆரம்பித்திருக்கும் இந்த ரீதியான மனப்பான்மை ஒரு பயங்கரமான விஷவித்து. இது வளர்ந்தால் கொடிய விஷம் கக்கும் விருட்சம்தான் வளரும். இதனை உணர்ந்து பொறுப்பில் உள்ளவர்கள் உடனடியாக இந்தப் போக்கினை நிறுத்த என்ன நடவடிக்கையோ அதை எடுப்பதுதான் நல்லது.

இந்த நாட்டில் ஒவ்வொருவரும் ஓரிடத்தில் பிறந்து, இன்னொரு மாநிலத்துக்குப் போயிருக்கலாம். அவர்கள் அங்கேயே பல தலைமுறைகளாக 'செட்டி'லாகி இருப்பார்கள். அவர்களின் நான்காவது தலைமுறை இன்னொரு மாநிலத்திற்குப் போகும். பேசும் தாய்மொழி ஒன்றாக, வளர்ந்தது வேறாக, பிழைக்கப் போனது இன்னொரு மாநிலமாக இப்படி நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் எல்லோருமே இந்தத் தாய்த்திருநாட்டின் தவப்புதல்வர்கள்தானே! சொந்த மண்ணில் விரும்பிய இடத்தில் வேர் பதித்து வாழ இந்த மண்ணின் மைந்தர்களுக்குச் சுதந்திரம் இல்லையா என்ன?

சிறந்த கலாசாரமும், மொழியும், பண்பாடும் கலந்து வளருகின்ற அற்புதமான தேசம் இது. இதிலே மொழியைக் காட்டி ஒருவரையொருவர் பிரித்துக் கொள்ளப் பார்ப்பதா? இன்னும் கொஞ்ச நாள் போனால் மாநிலத்திற்குள்ளேயே கூட மாவட்ட ரீதியாக 'வழக்கு மொழி' மாறுவதால் பிரச்னை வந்து விடுமோ! இப்படியே போனால் இதற்கு முடிவுதான் என்ன?

வேண்டாம் இந்த விபரீதம்! இந்திய நாடு உறுதி வாய்ந்த இந்தியர்கள், அன்புமிக்க சகோதரர்கள் இணைந்து வாழும் நாடு என உலகுக்குச் சொல்வோம். இல்லையெனில் இங்கு சகுனிகளும், கூனிகளும் விஷவித்தைப் பயிர் செய்ய வந்து விடுவார்கள்.

குறிப்பாக இந்திய தேசிய ஒருமைப்பாட்டை இளம் உள்ளங்களில் அழுத்தமாகப் பதிய வைக்க பள்ளிகள் முன்னுரிமை தரவேண்டும். தாய்மார்களும் இதனைத் தங்கள் கடமையாகக் கொள்ள வேண்டும்.



இதுவும் கதையல்ல நிஜம்!

அலுவலக வேலையாக மும்பை விமானத்தைப் பிடிக்கும் அவசரத்திலும் மறக்காமல் மங்கையர் மலர் வாங்கிக் கொண்டு, தாமதத்தின் காரணமாக எப்போதும் நான் விரும்பி வாங்கும் புத்தகமும் கையுமாக ஒதுங்கிக் கொள்ளும் ஜன்னலோர இருக்கை கிடைக்காமல், பாதையோர இருக்கை (AISLE) கிடைக்கப் பெற்ற ஏமாற்றத்துடன் செக்யூரிட்டி செக்கிங் முடித்துவிட்டு, விமானத்தில் ஏறக் காத்திருந்த போது நட்பு வட்டம் படித்துக் கொண்டிருந்தேன்.

"பெண்களை இழிவாகக் காட்டுகிறார்கள் என்று தெரிந்தும் பணத்திற்காக விளம்பரங்களில் நடிக்க சம்மதம் தரும் பெண்களைப் பற்றித் தங்கள் கருத்து என்ன?" என்ற கேள்விக்கு...

"...கேவலப்படுத்த வேண்டும் என்று நினைத்தால் தரக்குறைவாக நடந்து கொள்ளும் பெண்களிடம் சென்று கேள்விகளைக் கேட்கலாம்..."

என்று எழுதியிருந்த ஆசிரியரின் பதில் என்னுள் புன்னகையை வரவழைத்தது. சென்ற மாதத் தலையங்கத்தில் 'பெண்களை உடலாகப் பார்க்காமல் சக தோழியாகப் பார்க்கும் கண்ணோட்டத்தை ஆண்கள் வளர்த்துக் கொள்ளும் காலம் வரவேண்டும்' என்கிற எதிர்பார்ப்பை வெளிப்படுத்தியிருந்தார் ஆசிரியர்.

ஆயாசமாக நிமிர்ந்து சுற்றிலும் பார்த்தால் நாம் எந்த நாட்டில் இருக்கிறோம் என்று எண்ணத் தோன்றும் வண்ணம் விதவிதமான உடைகளுடனும் அலங்காரங்களுடனும் அலட்சியப் பார்வைகளுடனும் பெண்கள்! விமானத்தில் தனித்துப் பயணம் செய்யும் பெண்களுக்கு அருகாமை இருக்கையில் ஓர் ஆண் வந்து அமர

எல்லா வாய்ப்பும் இருப்பது தெரிந்தும், ஸ்லீவ் லெஸ் டி-ஷர்ட்டோ, கவுனோ அணிந்து வரும் பெண்கள், நல்ல மனம் கொண்ட ஆண்களுக்கு எவ்வளவு தர்மசங்கடம் ஏற்படுத்துகிறார்கள் தெரியுமா? விமானத்தில் இருக்கையின் அகலமும் சரி, நடைபாதை அகலமும் சரி எவ்வளவு குறுகியவை என்பது பயணித்தவர்களுக்குத்தான் தெரியும்.

'ஹ்ஊம்! யாரை நோவது!' என்கிற பெருமூச்சுடன் மீண்டும் புத்தகத்தில் ஆழ்ந்திருந்த என் கவனத்தை மீண்டும் நிமிர்த்தியது ஒரு சலசலப்பு.

செக்யூரிட்டி செக்கிங் முடிந்து நுழைந்து கொண்டிருந்தது ஒரு வட இந்தியக் குடும்பம் தமிழ் வாடையுடன் (அங்கே செட்டில் ஆனவர்களாக இருக்கலாம்). அப்பா, அம்மா (அந்தப் பெண்ணின் உடையும் சரியில்லை. ஆனாலும் அவர் ஒல்லிப் பிச்சானாக இருந்ததால் அது ஆபாசமாகத் தெரியவில்லை) இரண்டு சிறுவர்கள், ஒரு சிறுமி, இவர்களுக்கு மூத்த சகோதரியாக பதினெட்டு இருபது வயது மதிக்கத் தக்க, ஓங்கு தாங்காக வளர்ந்திருந்த ஒரு பெண்!

அவர்கள் முதன்முறையாக விமானப் பயணம் செய்கிறவர்களாகத் தெரிந்தார்கள். அந்த இடத்தின் அமைதிக்குப் பொருத்தமில்லாத கலகலப்பு. அதுவல்ல முக்கியம். எல்லோர் பார்வையையும் இழுத்து ஆணி அறைந்து நிறுத்தியது அந்த இளம் பெண்ணின் உடை.

ஜீன்ஸ், பனியன் (டி – ஷர்ட் அல்ல) இரண்டும் அந்தப் பெண்ணின் உடலளவுக்குப் பொருத்தமில்லாத சிறிய அளவிலானவை. ஜீன்ஸ் இடுப்பில் இருந்து மிகவும் கீழே நழுவிக் கொண்டிருக்க பனியனை அவ்வப்போது இழுத்து இழுத்து விட்டுக் கொண்டிருந்தாள் அவள். அது ஜீன்ஸின் விளிம்பைக் கூடத் தொட முடியாமல் கடல் அலையாகப் பின்வாங்கிக் கொண்டிருந்தது. (இவ்வளவு போதும் என்று நினைக்கிறேன்).

விமானத்தினுள் சென்று அமர்வதற்கான அறிவிப்பு வந்ததும் எல்லோரும் அவரவர் இருக்கைக்கு விரைந்தோம்.

அந்தக் குடும்பத்துக்கு ஒரே வரிசையாக இடம் கிடைக்கவில்லை போலும். அந்தப் பெண்ணுக்கும் அவள் பெற்றோருக்கும் எனக்குப் பிந்தைய வரிசைகளில் இருக்கைகள் கிடைத்திருக்க, எனக்கு முந்தைய வரிசையில் எதிர்த்திசையில் அந்தப் பெண்ணின் சகோதரர்களுக்கான இருக்கைகள்.

விமானம் கிளம்பி உயரப் பறந்த சில விநாடிகளில் அந்தப் பெண் முன்பக்கம் வந்து சாய்வாக நின்று கொண்டு தன் சகோதரர்களுடன் பேச ஆரம்பித்தாள். மேலே ஏறிய பனியன், கீழே இறங்கிய ஜீன்ஸ் (சத்தியமாக நான் கொஞ்சமும் மிகைப்படுத்தவில்லை) என்று அந்நிய ஆடவனின் முகத்துக்கு மிகச் சில அங்குல இடைவெளியில் அவளுடைய இடைப் பிரதேசம்.

விமானப் பணிப் பெண்கள் குளிர்பானம் தரவும் சிற்றுண்டி தரவும் குறுக்கும் நெடுக்குமாக வந்து போய்க் கொண்டிருந்த ஒவ்வொரு முறையும் ஒதுங்கி இடம் தர அந்தப் பெண் லஜ்ஜையின்றி அங்குமிங்கும் சாய்ந்த காட்சிகள்...

பகவானே! இந்த நாடு எங்கே போய்க் கொண்டிருக்கிறது?

ஏற்கெனவே, பணி நிமித்தக் கட்டாயமாக வெண்ணிறக் கால்கள் வெளித் தெரிய குட்டைப் பாவாடை அணிந்திருக்கும் விமானப் பணிப் பெண்கள், அதனையும் பின்புறமாகக் கிழித்து விட்டிருக்கும்படி டிஸைன் செய்தவனை நோவதா, அதனை அணிந்தும் புன்னகையுடன் பணியிலிருக்கும் பெண்களை நோவதா என்கிற எரிச்சலில் இருந்த எனக்கு அந்தப் பெண்ணின் நடவடிக்கைகள் எந்தவித உணர்வை ஏற்படுத்தி இருக்கும் என்பதை விவரிக்க வார்த்தைகள் இல்லை.

"தரக்குறைவாக நடந்து கொள்ளும் பெண்களிடம் சென்று கேள்விகள் கேட்கலாம்" என்று நட்பு வட்டத்தில் படித்த வேகம் ஒரு பக்கம் 'நெகட்டிவ் எண்ணங்களைத் தவிருங்கள்' என்று அழுத்தம் திருத்தமாகச் சொன்ன இந்த மாதத் தலையங்கத்தின் தாக்கம் ஒரு

வெண்டை வற்றல் போடும் போது வெண்டைக்காயை ஒரு இஞ்ச் நீளத்திற்கு வெட்டி ஒரு நாள் வாட விட்டுப் பின் வேகவைத்து எடுத்துக் காயப் போடுங்கள். இது வறுக்கும் போது சீக்கிரம் கருகாது. பொறு, பொறுவென்று இருக்கும்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.



பக்கம் என்று அலைக்கழிந்தன.

என்னவென்று கேட்பது?

"ஏம்மா, பொது இடத்துல இந்த மாதிரி உடை அணிஞ்சிட்டு அலைஞ்சா அப்புறம் ஆம்பளைப் பசங்க சீண்டாமல் என்ன பண்ணுவாங்க?"

"தாயே! நீ இருக்கறது இந்த நாட்டு மண்ணுலதான்ங்கற நினைப்பாவது இருக்கா?"

'நீங்க இப்படி அலைவீங்க. ஆம்பளைப் பசங்க மட்டும் விஸ்வாமித்திரரை விடவும் கட்டுப்பாடா இருக்கணும்னு எதிர்பார்ப்பீங்க. என்ன நியாயம்ங்க இது?"

என்னுள் கேள்விகளின் ஊர்வலம். கூடவே எச்சரிக்கைத் தயக்கம்!

நான் ஏதாவது சொல்லப்போக, அது வேறு மாதிரியாக அர்த்தம் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு விபரீதம் ஆகிவிட்டால்...?

'நாற்பதாயிரம் அடி உயரத்தில் இளம் பெண்ணிடம் ஈவ் டீஸிங் செய்த வாலிபர்' என்று தமிழ் தினசரிகளில் தலைப்புச் செய்தியாகும் உத்தேசம் இல்லை என்றாலும் இதனை இப்படியே விட்டு விடுவதில்லை என்று மட்டும் ஒரு சத்திய ஆவேசம் என்னுள் கனன்று கொண்டிருந்தது.

கேட்கவும் வேண்டும்; அது அப் பெண்ணின் மனதைத் தைக்கவும் வேண்டும். புண்படுத்தி விடக் கூடாது. எனக்கும் பிரச்னை வரக் கூடாது. என்னுடைய நோக்கத்துக்குத் தப்பர்த்தமும் கிளம்பிவிடக் கூடாது...

என்னுள் ஏகமாய்க் குழப்பம்.

சுமார் அரைமணி நேரத்துக்குப் பிறகு விமானத்தின் பின்பகுதியில் இருக்கும் பாத்ரூம் போய்விட்டு வெளியே வந்தேன். ஆச்சர்யத்தின் உச்சமாக அந்தப் பெண் அங்கே நின்று கொண்டிருந்தாள்.

விநாடி நேரத்தில் முடிவெடுத்தவனாக, "எக்ஸ்க்யூஸ்மீ மேடம்" என்று அழைத்தேன் மெதுவாக.

என்னைக் கடந்து உள்ளே நுழையப் போன அந்தப் பெண் கண்களை அகல விரித்து என்னைப் பார்க்க, "உங்களுடைய வருங்காலக் கணவர் தவிர மற்ற ஆண்கள் எல்லோரும் உங்களைச் சகோதரியாக எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும் என்கிற எதிர்பார்ப்பு எல்லா பெண்களைப் போலவும் உங்களுக்கும் இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். ஓர் ஆணாகச் சொல்கிறேன். என் சகோதரி இந்த மாதிரி உடை அணிவதை நான் நிச்சயம் அனுமதிக்க மாட்டேன்" என்றேன் இந்தியில் வேகமாக, அழுத்தமாக மற்றவர்கள் கவனம் திரும்பி விடாத அவசரத்துடன்.

அவள் முகத்தில் பலவிதக் குறிப்புகள். "மைன்ட் யுவர் பிஸினஸ்' என்று கோபமாய்ச் சொன்ன வேகத்தில் என்னைக் கடந்து பாத்ரூமினுள் நுழைந்து கொண்டாள்.

நான் இதனை ஓரளவு எதிர்பார்த்திருந்ததால் அதிர்ச்சி ஏதும் இல்லை. என் இருக்கைக்குத் திரும்பினேன். என்னுள் ஆவேசம் தணிந்த அமைதி.

அதன்பின் மும்பையில் விமானம் இறங்கும் வரை அவள் தன் சகோதரர்களிடம் பேச வரவில்லை. விமான நிலையத்தின் கன்வேயர் பெல்ட்டின் முன் என் பெட்டிக்காக நான் நின்றிருந்த போது, நேர் எதிரே அந்தக் குடும்பம் நின்றிருந்தது தமது பெட்டிகளுக்காக. சென்னையில் போலன்றி இங்கே அந்தப் பெண் தன்னைப் பெற்றோர்களுக்குப் பின்புறமாக மறைத்தபடி குறுகி நின்றிருப்பதை அறிய முடிந்தது. கைகளும் உடைகளை முடிந்த மட்டும் இழுத்து விட்டுக் கொண்டிருந்தன. இனி இந்த மாதிரி உடைகளை நிச்சயம் அவள் அணியமாட்டாள் என்கிற என் நம்பிக்கை வெளியே மும்பையின் வெயில் தாக்கத்தையும் குறைத்திருந்தது.

தூய்மையான எண்ணத்துடன் சொல்லப்படும் எந்த விஷயமும் நிச்சயமாக நல்ல விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும் என்று நான் உணர்ந்து கொண்ட இன்னோர் அனுபவம் இது.

— மாறன்



மல்லிகை, முல்லைச் செடிகள் நன்கு செழித்து வளரவில்லையா? கவலைப்படாதீர்கள்! ஒரு சின்ன எளிமையான வேலைதான். அவற்றின் இலைகளை உருவி அந்தச் செடிக்கே உரமாகப் போடுங்கள்! அப்புறம் பாருங்கள். நீங்களே மலைக்கும் வண்ணம் செழித்து வளர ஆரம்பித்து விடும்.

- பிருந்தா இரமணி.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

சதா ஆனந்தமே ஐயா!

✉ எம்.டி.ஆர். சதானந்தமய்யா கண்டு பிடிப்புகளை உபயோகித்தால் சதா ஆனந்தம் ஐயா!
சென்னை - 24, லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.

✉ ஊர் போகப் போகிறவர்களுக்காக சாந்தா பாபு எழுதியுள்ள யோசனைகள் உண்மையிலேயே மிகப் பயன் அளிக்கக்கூடியவை.
சீர்காழி, புவனா சுவாமிநாதன்.

✉ 'கதையல்ல நிஜம்' எழுதிய தோழிக்குப் பாராட்டுகள். மூன்று பெண்களையும் நல்ல எண்ணங்களுடன் அருமையாக வளர்த்துள்ளார். 'அணில் குட்டி' எப்படியுள்ளது என அறிய ஆவல். பெண்களின் புகைப்படத்துடன் வெளியிட்டிருந்தால், சந்தோஷமடைந்திருப்போம்.
பெங்களூர், சத்தியவாணி.



✉ மடிசார் புடவையின் மகிமை என்ன? கட்டுரை படித்து மெய்சிலிர்த்தேன். நமது முன்னோர்களின் நடவடிக்கை ஒவ்வொன்றும் விஞ்ஞானத் தொடர்புடையது. இக் கட்டுரை படித்தோர் பலரும் இதை இன்றைய இளையதலைமுறையினர்க்கு எடுத்துச் சென்று புரிய வைக்க வேண்டும்.
வேலாயுதபட்டணம், மரகதம் சம்பத்.

✉ பண்டிகை என்றாலே கிச்சன் வேலை தானா? என்ற கருத்துக்கோவை, பண்டிகையின் போது நாம் மனதார கொள்ள வேண்டிய ஈடுபாட்டினை வலியுறுத்திக் கூறியிருந்ததோடு, பண்டிகைக் கொண்டாட்டத்தின் அதி உன்னதத்தினையும் எடுத்துரைத்தது.
தோட்டக்குறிச்சி, கலைச்செல்வி வளையாபதி.

✉ அக்ஷர்தாம் கோவிலில் கட்டுக் கொலை, காஷ்மீர் பஸ் எரிக்கப்பட்டது, முதல் நாள் பார்த்த டீ.வி.யில் ஒருவன் சுட்டுக் கொல்லப் படுவது என மனம் அமைதியே இல்லாமல் இருந்தது. ஸ்லோகங்களைச் சொல்ல ஆரம்பித்தேன்.

"எண்ணிய முடிதல் வேண்டும். நல்லவே
எண்ணல் வேண்டும்
திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும் தெளிந்த
நல் அறிவு வேண்டும்
பண்ணிய பாவம் எல்லாம் பரிதிமுன்
பனியே போல
நண்ணிய நின்முன் இங்கு
நசித்திடல் வேண்டும் அன்னாய்!"

சொல்லி முடிக்கும் போது மங்கையர் மலர் வந்தது. ஆசிரியர் பக்கம் 'நல்லவை நம்மைச் சூழட்டுமே' - இருமுறை படித்தேன். என் எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பாக இருந்தது. மனதுக்கு ரொம்பவுமே ஆறுதலாக இருந்தது.
நாக்பூர், ஆர். வைஜெயந்தி.

✉ வெகு நாட்களாக நான் எழுதியும், எழுதாமலும் வைத்திருந்த எண்ணங்களை பெ. நாயகியின் கட்டுரை பிரதிபலித்தது. பெ. நாயகியின் 'இலக்குத் தெரியாத தெருப் பிராணி'களை ரோபோ என்றும் அழைக்கலாம். நர்ஸரி வகுப்பிலிருந்து 'பர்ட்சை' மார்க், சர்டிபிகேட் எத்தனை சம்பாதிக்க முடியும் என்ற ஒரே குறிக்கோள் இந்த ரோபோக்களை இயக்குகிறது. பாட்டு, நடனம், விளையாட்டில் கூட இந்த 'சர்டிபிகேட்' ராஜ்யம் தான். இந்த சர்டிபிகேட்டுகள் பாடுமா, ஆடுமா, வேலை செய்யுமா? சர்டிபிகேட் பின்னால் போவதை விட்டு குழந்தைகள் அறிவையும், சிந்திக்கும் சக்தியையும், ஆற்றலையும் வளர்த்தோமானால்தான் வாழ்க்கையை, வாழ்க்கையின் மேடு பள்ளங்களைச் சந்தித்து வெற்றி பெற முடியும். தோல்விகளைத் தாங்க முடியும்.
குஜராத், விஜயா ஸ்ரீநிவாஸ்.

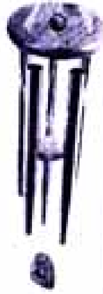
✉ நவராத்திரி இணையிதழின் முகப்புப் படம் என்னைக் கவர்ந்தது. அதற்கு மஞ்சள் நிற அட்டை போட்டேன். அதனூடே படம் தெளிவாகத் தெரிந்தது. உடனே அதை டிரேஸ் எடுத்தாற்போல் இங்க் பண்ணி வரைந்து விட்டேன். நான் ஓவியரல்ல. ஆனாலும் இவ்விதம் வரைந்தது எனக்கு மிகுந்த மனநிறைவு தந்தது. (காக்கைக்குத் தன் குஞ்சு பொன் குஞ்சு அல்லவா!)
கிருஷ்ணகிரி, டாக்டர் புவனா ஜோ.

சிவஸ்ரீ மஹான் படே சாஹிப் துணை

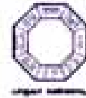
வாழ்வில் வளம் பெற காந்த சிகிச்சை கருவிகளும் வாஸ்து பிரமிடுகளும்!

பல அன்பர்களின் வாழ்வில் ஏற்பட்ட துன்பங்களை நீக்கிய **Dr. M.G.அண்ணாதுரை D.E.H.M., Ph.d., (Mag.)** அவர்களின் சிறப்பாக வடிவமைக்கப்பட்டு சக்தி ஊட்டிய பிரமிட் & **காந்த சிகிச்சை கருவிகள்** இப்பொழுது குறைந்த விலையில்.

சிறந்த வலி நிவாரணி! மனத்திற்கும் உடலிற்கும் ஆரோக்கியமானது! நோய்த் தடுப்பாற்றல் கொண்டது! நோய்கள் நீங்கவும், உடல்புத்துணர்ச்சி, டென்ஷன், மந்தத் தன்மை, தூக்கமின்மை நீக்கும் காந்தப் படுக்கை



விலை : **Rs. ~~5550/-~~ Rs.1900/-** Size : 72" x 36" x 1½"



- **தீய சக்தியை நீக்கும் பாகுவா கண்ணாடிகள் ரூ.80/-**
- **தெளிவான சிந்தனை பெற 90 XXX விஷ் பிரமிட் ரூ.100/-**
- **கிரக கோளாறுகள் இருப்பவர்களுக்கு துயரம் நீக்க உதவும் நவரத்தினத்துடன் இணைந்த 90 XXX விஷ் பிரமிட் ரூ.600/-**
- **மங்கள காரியத் தடை நீக்கும் 90 XXX சிகப்பு பிரமிட் : ரூ.180/-**
- **வியாபார வசிய 126 XXX தன ஆகர்ஷண எந்திரம் இணைந்த பச்சை பிரமிட் ரூ.330.**
- **தேவையற்ற செலவினங்களை குறைக்கும் பிரமிட் வடிவ பணப்பெட்டி ரூ.330/-**
- **குடும்பத்தில் அமைதி நிலவவும், எதிராளிகளின் சூன்யம், ஏவல் விலக உதவும் தெய்வீக மூலிகை பொடி ரூ.40/-.**
- **டென்ஷன், தலைவலியை நீக்கும் ஹெட் பெல்ட் ரூ.50/-.**
- **பருத்த வயிற்றை குறைக்கவும், இடுப்பு வலி, அல்சர், மலச்சிக்கலை நீக்கும் ஒபிசிடி பெல்ட் ரூ.160/-.**
- **பிளட் பிரஷர், சர்க்கரை வியாதி, மூல நோய் உள்ளிட்ட பல கோளாறுகளை சரிபடுத்தவும், காந்த நீர் தயாரிக்க உதவும் உயர்சக்தி காந்தம் ரூ.320/-.**
- **ஆர்த்ரிடீஸ், ரூமாட்டிக் பெயினை போக்கும் நீ (knee) பெல்ட் ரூ.70/-.**
- **மகாமேருவடிவ விண்ட்சிம் கருவி ரூ.180/-.**

மத்திய அரசின் அனுமதி பெற்ற எலக்ட்ரோ ஹோமியோபதி டிப்ளமோ படித்து சான்று பெற்று தொழில் புரியலாம். (படிப்பு தகுதி S.S.L.C. தேறியவர்)

பல்வேறு சிகிச்சைமுறைகளை நீங்களும் தபால் மூலம் கற்று பயனடையலாம். காந்த சிகிச்சை, டெலிதெரபி, நவமணி சிகிச்சை, பாட்ச் மலர் மருத்துவம். எலக்ட்ரோ ஹோமியோ பதி முறையில் கற்று பயன் பெறலாம்.

விபரங்களுக்கு ரூ.10க்கான தபால் தலை அனுப்பவும்.

Heavy Discount on Bulk Purchase

தேவையுள்ள கருவியின் விலையுடன் தபால் செலவு ஒன்றிற்கு ரூ.40 சேர்த்து D.D. அல்லது M.O. மூலம் அனுப்பிப் பெறலாம். V.P.P. கிடையாது.

மாற்று மருத்துவ மையம்

எண்.60, ஜீவன்லால் நகர், திருவொற்றியூர், சென்னை - 600 019.
போன் : 5735207 பேக்ஸ் : (044) 5730074.

சென்னை நகர் விற்பனையாளர் : **ஹீலிங் மேக்னெட்ஸ் & கிரிஸ்டல்ஸ்**
புதிய எண். 10, கோபால கிருஷ்ண அய்யர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை-600 017. போன் : 8155568/8154465
e-mail : magnets@vsnl.net website : www.healingmagnetscrystal.com



Dr. M.G.அண்ணாதுரை

வேலை நேரம் காலை 9.00 முதல் மாலை 6 மணி வரை ஞாயிறு விடுமுறை

இலவசம் 15.12.2002க்குள் ரூ.100/-க்கு மேல் கருவிகளை வாங்குபவர்கள் இந்த விளம்பரத்தைக் கத்தரித்து எடுத்து வந்தால், அவர்கள் குடும்பத்தினருக்கு ஐந்து மைக்ரோ பிரமிடுகள் இலவசம்!



• பிரேமா

நமக்குத் தீபாவளி என்றாலே கங்கா ஸ்நானம், புத்தாடைகள், பட்சணங்கள், பட்டாசுகள் என்று உற்சாகமான ஒரு பண்டிகை என்பதுதான். அதே பண்டிகையைத் தங்கள் வியாபாரத்தினை செழிப்பாக நடத்த லக்ஷ்மிதேவியை வேண்டி பூஜிக்கும் நாளாக வட இந்தியர்கள் கொண்டாடுகிறார்கள். ஜெயின் வகுப்பைச் சேர்ந்த ராஜேந்திரன் போத்ரா, தனது தாயார் சாஜன் பாய் போத்ரா, மனைவி சுசீலா போத்ரா, மகள் ஸ்வேதாவுடன் ஒவ்வொரு தீபாவளியையும் எப்படி சாஸ்த்திரத்தினைப் பின்பற்றிக் கொண்டாடுகிறார் என்று விளக்குகிறார் :-

தீபாவளி

கோலாகலப் பண்டிகை மட்டுமல்ல...

"தீபாவளிப் பண்டிகை எங்களுக்கு மிக முக்கியப் பண்டிகை. அதை ஒட்டிய சமயத்தில் சுபதினத்தில் வருடாந்திர கணக்கைத் தொடங்குவதால் வியாபாரத்தில் உள்ள அனைத்து வட இந்தியர்களுக்கும் இது முக்கிய பண்டிகையாகிறது. இதனை மூன்று நாட்கள் அல்லது நான்கு நாட்கள் சிரத்தையாகக் கொண்டாடுவோம்.

அமாவாசை தினத்திற்கு இரண்டு நாட்கள் முன்னதாக வரும் 'தன்தெரஸ்' என்ற பண்டிகையுடன் தீபாவளி திருவிழா ஆரம்பமாகிறது. 'தன்தெரஸ்' தினத்தன்று வீட்டில் உள்ள பெண்மணிகள் வெள்ளியில் ஏதாவது ஒரு பொருளை, காசு, கிண்ணம், மெட்டி, கொலுசு என ஏதேனும் ஒன்றைப் புதிதாக வாங்குவார்கள். அன்றைய தினத்தின் மாலை வேளையில் வீட்டிலும், கடையிலும் இரண்டு அகல் விளக்குகள் ஏற்றி வைப்போம். பிறகு ஒரு தட்டில் பூ, பழம், ஊதுபத்தி, கலசம் மற்றும் இந்த வெள்ளிச் சாமானை வைத்து இரும்புப் பெட்டியின் அருகே அகல் விளக்கேற்றி ஆரத்தி எடுப்போம்.



• போத்ரா குடும்பம்

கலசத்தில் பரிசுத்தமான நீர் நிரப்பி அதன் மேல் வெற்றிலை, பாக்கு மற்றும் ஓரளவு நாரு டன் உள்ள தேங்காய் ஆகியவை வைக்கப் படும். தேங்காயும், கலச செம்பும், மௌளி எனப்படும் நோன்பு கயிற்றால் கட்டப்பட் டிருக்கும். ஆரத்தி எடுத்த பிறகு கலச நீர் இரண்டு பக்கமும் தெளிக்கப்படும். பெண்மணி கள் அன்று விசேஷமாக மெஹந்தி இட்டுக் கொள்வார்கள். வீட்டில் பெரியோர் பலர் அன்று முதல் தொடங்கி மூன்று நாள் விரதம் இருப்பார்கள்.

'தன்தெரஸ்' தினத்திற்கு அடுத்த நாள் அதா வது சதுர்த்தசி தினத்தன்று கொண்டாடப்படு வது 'ரூப் சௌதஸ்' என்ற பண்டிகை. அன்று அதிகாலை பெண்மணிகள் எழுந்து குளிக்கும் மனை அடியில் அகல் விளக்கேற்றி வைத்து, மனை மேல் அமர்ந்து தலைக்குக் குளிப்பார் கள். இவ்வாறு செய்வதால் உடலுக்கு அழகு வரும் என்பது ஐதீகம். அன்றைய தினம் வீடெங்கும் அகல் விளக்கு ஏற்றி வைப்போம்.

மூன்றாவது நாளான அமாவாசை அன்று அதிகாலையில் செய்யப்படுவது பெட் பூஜை. அன்று காலையில் பூஜை நடத்த முதலில் லக் னம் பார்க்க வேண்டும். எவ்வாறு தென்னிந் தியர்கள் ராகு காலம், எமகண்டம் இல்லாத முகூர்த்த நேரத்தைப் பார்க்கிறார்களோ அதே போல் சுபலக்னம் அல்லது லாப லக்னம் பார்த்து பெட் பூஜைக்கான நேரம் குறிப்போம். இது அநேகமாக விடியற்காலையிலேயே அமையும்.

அதிகாலை நேரத்தில் குளித்து விட்டுக் கடையின் வாசல், கடையின் உள்ளே கோமி யம் தெளித்து, பசுஞ்சாணி பூசி, கோலமிடு வோம். ஒரு பெரிய தட்டில் குங்குமத்தால் ஸ்வஸ்திக் சின்னம் வரையப்படும். அதோடு இரண்டு வெற்றிலை, களிப்பாக்கு, மஞ்சள் கட்டி, பச்சைப் பயறு, பச்சரிசி, இரண்டு பழைய செம்பு காசு, மௌளி எனப்படும் புனித நோன்பு கயிறு ஆகியவை எடுத்துக் கொள்ளப்படும். இவை அனைத்தையும் வெற்றி லையில் வைத்து, ஸ்வஸ்திக் சின்னத்தின் மேல் கவிழ்த்து வைப்போம்.

அதே தட்டில் ஏற்கெனவே வைத்தது போல் கலசம் வைத்து அத்துடன் வெற்றிலை, தேங்காய், பழம் வைப்போம். கடையில் உள்ள 'பெட்'டிற்குப் புதிய உறை, தலையணைக்குப் புதிய உறை போடப்படும். புதிய பட்டுப் பாய் போட்டு அதன் மேல் புதிய உறை அணிந்த பெட், தலையணைகளை வைத்து பக்கங்களில் இரு குத்து விளக்கு ஏற்றி வைக்கப்படும். அதன் முன் ஒரு மனை போட்டு அதில் ஸ்வஸ்திக் சின்னமிட்ட தட்டு வைக்கப்படும். பிறகு ஆரத்தி காட்டி பூஜை முடிக்கப்படும். அதி காலையில் இந்தப் பூஜை செய்ய முடியாத வர்கள் மாலையில் முதலில் பெட் பூஜை செய்த பிறகே லக்ஷ்மி பூஜை செய்வார்கள்.

மூன்றாவது நாளான அமாவாசை தினத் தன்று மாலை பூஜை மிக முக்கியமான பூஜை யாகும். கடை வைத்து வியாபாரம் செய்யும் அனைவரும் லக்ஷ்மி பூஜை செய்வார்கள். முதலில் குடும்பத்துடன் அனைவரும் கோயி லுக்குச் சென்று வணங்கி விட்டுப் பிறகு கடைக்குப் பூஜை செய்யச் செல்வார்கள்.

காலையில் பெட் பூஜை செய்யாவிட்டால் மாலையில் கோமியம், பசுஞ்சாணி தெளித்து கோலமிடப்படும். ஆரத்தி தட்டு முன்பு கூறி யது போல் தயார் செய்யப்படும். காலையில் பூஜை செய்திருந்தால் அதே தட்டினை திரும் பப் பயன்படுத்துவார்கள். மற்றொரு தட்டில் குறைந்தது ஐந்து வகைப் பழங்கள். ஆப்பிள், சாத்துக்குடி, மாதுளை, கரும்பு மற்றும் விளாம் பழம் வைக்கப்படும். வசதி இருந்தால் பதி னொன்று அல்லது இருபத்தோரு வகைப் பழம் கூட வைப்பார்கள். மற்றொரு தட்டில் குறைந் தது ஐந்து இனிப்புகள் இருக்க வேண்டும். வசதி உள்ளவர்கள் எத்தனை விதம் வேண்டுமானா லும் வைக்கலாம். ஒரு கிண்ணத்தில் தயிர், பால், நெய், தேன், சிறிதளவு தண்ணீர் சேர்த்து பஞ்சாமிர்தம் செய்து வைப்போம். அதில் பதி னொன்று அல்லது இருபத்தியோரு வெள்ளிக் காசும், ஒரு தங்க நாணயம் (வளையம் சேர்க் காதது) ஆகியவை பஞ்சாமிர்தத்தில் மூழ்கி வைக்கப்படும். நெய் விட்டு தீபம் ஏற்றப்படும்.

லக்ஷ்மி பூஜை செய்ய சரியான சுபமுகூர்த்த நேரம் சுப லக்னம் அல்லது லாப லக்னம்,

---

வெந்தயக் குழம்பு செய்து இறக்கும் பொழுது முடிவில் ஒரு ஸ்பூன் எள்ளுப் பொடியைப் போட்டால் வாசனையாக இருக்கும். 1 ஸ்பூன் நல்லெண்ணெயை விட்டாலும் மணக்கும்.

- ஆர். புஷ்பா.





சில சமயம் இளநீர் சுவையற்று, சப்பென்றோ அல்லது லேசாக உப்பாகவோ இருந்துவிடும். அப்போது அரை மூடி எலுமிச்சை பழமும், ஒரு ஸ்பூன் தேனும் கலந்து பருகினால் காக்டெய்ல் போல் வித்தியாசமாக இருக்கும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.

இன்னும் சிலர் சிம்ம லக்னத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பர். சிம்ம லக்னம் நள்ளிரவில்தான் வரும். கடையை வண்ண விளக்குகளாலும், கலர் பேப்பர்களாலும் அலங்கரிப்போம்.

தகுந்த நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுத்த பிறகு வீட்டிற்குத் தலைவர் பெரியோர்களால் நெற்றியில் திலகமிட்ட பிறகு பெட்டின் மேல் அமர்வார். அவர் முன் மணை போட்டு கலச தட்டும் பழ, இனிப்பு வகை தட்டுகள் வைக்கப்படும். இருபுறமும் குத்து விளக்கும், முன்னால் நெய் தீபமும் வைக்கப்படும். கடையின் கணக்கை எழுத வருடாந்திர லெட்ஜர் புக்கும், அன்றன்றைக்கு உள்ள வரவு செலவு எழுதும் புத்தகமும், எழுதும் பேனா, பென்சில் ஆகியவை புதிதாக வாங்கப்படும். இந்தச் சுப நேரத்தில் புத்தகத்தில் குங்குமத்தால், வசதியுள்ளவர்கள் குங்குமப்பூவால் சுவஸ்திக் சின்னமிட்டு இருபுறம் சுப், லாப் என்றெழுதி சுற்றி நான்கு புறமும் பதினொரு பொட்டு வைப்போம். இதற்கு நல்ல நேரம் சுப லக்னம் அல்லது லாப லக்னத்தில் கிடைக்காவிட்டால் மாலையில் சூரியன் அஸ்தமனமாகும், சந்திரன் உதயமாகும் நேரமான 'கோத்லிக்' என்ற நேரத்தில் பூஜை செய்வோம். இந்தப் புத்தகத்தை எழுதும் நேரம் முழுவதும் ஆரத்தி தட்டில் கற்பூரம் எரிந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். ஸ்வஸ்திக் சின்னமிட்ட பிறகு தொடர்ந்து,

கணேசாய நம :
பாரத்ஜி கா பண்டார் பர்பூர்
பலிபலி கா பல்
தன்னா சாலி பத்ராஜி ரித்தி சித்தி பர்பூர்
அபய குமார்ஜி ரி புத்தி
கை வன்ன சேட் ரோ சுக்

என்றும் எழுதப்படும். அதாவது கணேச பகவானுக்கு வணக்கம். பாரத்ஜியின் உண்டியலைப் போல் என் இரும்பு பெட்டி நிரம்ப வேண்டும். தன்சாலி பத்ரரைப் போல், குபேரரைப் போல் செல்வம் பெற வேண்டும் அபய குமாரரைப் போல் அறிவு வேண்டும். கைவன்ன சேட் போல் சுகம் பெற வேண்டும் என்பதே அதன் விளக்கம்.

இவ்வாறு எழுதும் போது கடையில் பணிபுரிபவர்கள் கடையின் வாசலில் கோலாகலமாகப் பட்டாசு வெடிப்பார்கள். அதன் பிறகு புத்தகத்தில், யார் எழுதுகிறாரோ அவரது தந்தையின் பெயர், சொந்த ஊரின் பெயர், கோத்ரம், எங்கள் வழக்கப்படி உள்ள காலண்டரில் குறிப்பிட்ட தினம், வருடம், இதி பிறகு ஆங்கில வருட தேதி, வருடம், தொழில் செய்யும் இடம், தொழிலின் விவரம் ஆகியவை எழுதப்படும்.

இவற்றை எழுதுபவர் சிலர் வழக்கமான பஞ்சகச்ச வேட்டி, ஜிப்பா, குல்லா அணிவர். சிலர் பாண்ட், சர்ட் அணிவர். அனைவரும் வெளி, உள்ளாடைகள் என அனைத்தையும் புத்தாடையாக அணிய வேண்டும். எழுதி முடித்த பிறகு ஆரத்தி எடுத்து கடை முழுவதும் காட்டப்படும். இப் பூஜைக்கு உறவினர், நண்பர்கள், வாடிக்கையாளர்களை அழைப்பது வழக்கம். அவர்களைப் பன்னீர் தெளித்து, சந்தனமிட்டு வரவேற்போம். அவர்களுக்கு ஸ்வீட், கல்கண்டு, குளிர்பானம் அளிக்கப்படும். வருபவர்கள் ஒரு கவரில் பணம் போட்டு புத்தகம் எழுதுபவரிடம் தருவார்கள். அவர் அதைப் பணப்பெட்டியில் வைத்து குங்குமமிட்டு திருப்பி கொடுத்தவரிடமே தந்து விடுவார். பூஜை முடிந்த பிறகு சூரத் தேங்காய் அல்லது பூசணிக்காய் உடைப்பது இப்போது பழக்கமாகி விட்டது.

அன்றைய மாலை நேர உணவில் புளியும், அப்பளமும் சேர்க்க மாட்டார்கள். ஒரு வகையினர் கோதுமை ரவையில் வெல்லம் போட்டு 'லாப்ஸி' என்ற இனிப்பு வகையையும் பாசிப் பருப்பு ஊறவைத்துச் செய்த 'படியா' என்ற வற்றலுடன் காராமணி சேர்த்த தாலும் செய்வார்கள். மற்றொரு வகையினர் சர்க்கரை சாதமும், பருப்பு, சாம்பார், படியா ஆகியவற்றைச் செய்து சாப்பிடுவார்கள். அதோடு அன்றைய பூஜை முடிவடையும். அமாவாசையன்று மகாவீரர் மோட்சமடைந்த போது, சூரியன், சந்திரன் ஆகிய தேவர்கள் வந்து கூடியதைச் சித்தரிக்கும் வண்ணம் வீடெங்கும் ஒவ்வொரு வாசலுக்கும் இரண்டு என்று அகல் விளக்குகள் நல்லெண்ணெய் விட்டு ஏற்றப்படும்.

கடையில் பூஜை முடித்த அடுத்த நாள்

அதாவது நான்காம் நாள் அதிகாலையில் எழுந்து வீட்டு வாசலில் பட்டாக விட்ட குப்பையை யாருடனும் பேசாமல் மௌனமாகப் பெருக்கி வெங்கலக் கிண்ணம் அல்லது முறத்தில் அள்ளுவார்கள். வீட்டுப் பெண்மணிகள் வாசலில் இரண்டு விளக்கை ஏற்றுவர். குப்பையுள்ள முறத்தில் அம்மிக் குழவியை வைத்து குப்பைத் தொட்டிக்கு எடுத்துச் சென்று குழவியை எடுத்துக் கொண்டு குப்பையைக் கொட்டுவர். கொட்டும் போதும், குப்பை கொட்டிய முறத்தைத் தட்டி எடுத்துக் கொண்டு திரும்பும் போதும், "தரித்திரமே போ, போ, லக்ஷ்மி வா, வா" என்று கூறியபடியே வந்து பூஜையறையில் வைப்பார்கள்.

அன்று ஏகாதசியாக, மிக நல்ல நாளாக இருக்கிறதா என்று கவனமாக நல்ல நேரத்தை மாலையில் பார்த்துக் குறித்துக் கொண்டு, கடையைத் திறந்து, திருப்பி ஆரத்தி எடுத்து கலச நீரை இருபுறம் தெளித்த பிறகு நல்ல சுபமான நேரத்தில் மௌனி கட்டிய தேங்காயை எடுத்து பணப் பெட்டியில் வைப்போம். இந்த நேரம் நன்றாக அமைய வேண்டியது மிக முக்கியம். வீட்டிலும் பூஜை செய்திருந்தால் கலசத்தில் உள்ள மௌனி கட்டிய தேங்காயை வீட்டிலுள்ள இரும்புப் பெட்டியில் வைப்போம்.

கடையின் வாசலில் ஒரு அகல் ஏற்றப்படும். வீட்டில் ஒவ்வொரு வாசலிலும் ஒரு அகல், என முன்தினம் ஏற்றியதில் சரி பாதியளவு விளக்கு ஏற்றப்படும். இந்த நாள் ஒற்றைக் கண்ணுடையவனுக்கானதால் இதை 'காணி தீபாவளி' என்றழைப்பர். பூஜையெல்லாம் முடிந்த பிறகு பெரியோர், உறவினர், நண்பர்கள் என அனைவரையும் சென்று பார்த்து இனிப்புகள், பரிசுகள் அளித்து மகிழ்ந்து தீபாவளியைக் கொண்டாடி முடிப்போம்."

வட இந்தியர்கள் இவ்வாறு செல்வம் பொங்க தீபாவளியன்று கொண்டாடுவதைப் போல், தென்னாட்டில் செல்வம் பொங்க குபேர லக்ஷ்மி பூஜை கொண்டாடப்படுகிறது. இதனைக் கொண்டாடும் விதத்தை பிரேமா கூறுகிறார்.

தீபாவளி அமாவாசை தினத்தன்று குபேர லக்ஷ்மி பூஜையைச் செய்வது விசேஷம். இதனை முறையாகச் செய்வதால் செல்வம் பெருகும் என்பது ஐதீகம். இந்தப் பூஜையை விடியற்காலையில் செய்வது (மூன்று மணி முதல் ஐந்து மணி வரை) மேலும் சிறப்பானதாகும். முதலில் பலகையில் ஐஸ்வர்யலக்ஷ்மி கோலத்தைப் போட்டுக் கொள்ளவும். வடக்குப் பக்கமாக விளக்கேற்றி ஐந்து முக விளக்கேற்றவும். பித்தளைத் தட்டு ஒன்றில் கீழ்கண்ட குபேர யந்திரத்தை வரைந்து எண்களை எழுதிக் கொள்ளவும்.

27	20	25
22	24	26
23	28	21

முதலில் விநாயகருக்கு மந்திரங்களைக் கூறி அஷ்டோத்திரம் படித்து நிவேதனம் செய்து கற்பூரம் காட்டவும். அதன் பிறகு நாலணா காசுகள் ஒன்பது எண்ணிக்கை எடுத்துக் கொண்டு, சந்தனம் தடவி, குங்குமமிட்டு ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் கீழே எழுதியுள்ள குபேர மந்திரத்தைக் கூறி வைக்கவும்.

ஓம் யக்ஷாய குபேராய வைஸ்வரணாய
தன தான்யாதிபதயே தன தான்ய
ஸம்ருத்திமே
தேஹி தாபய ஸ்வாஹா
(இது சொல்ல வேண்டிய குபேர ஸ்துதி)

அதன் மேல் பூவும் அட்சதையும் வைக்கவும். அட்சதையும், பூவையும் எடுத்துக் கொண்டு லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம் கூறி, விளக்கிற்குப் பூஜை செய்யவும். பிறகு குபேர அஷ்டோத்திரத்தைக் கூறி பூவும் அட்சதையும் போட்டு யந்திரத்தைப் பூஜை செய்யவும். விளக்கின் பாதத்தில் நம்மால் இயன்ற காணிக்கையை வைக்க வேண்டும். இந்தப் பூஜைக்குப் புதிதாக சிறு அளவிலாவது வெள்ளி விளக்கு வாங்கி பூஜை செய்வது மிகவும் சிறப்பு.

கடையிலோ, யார் வீட்டிலாவது வளர்ந்திருந்தால் கேட்டு வாங்கி ஒரு வில்வப் பழத்தைப் பெற வேண்டும். கோயிலிலிருந்து மட்டும் எடுக்கக் கூடாது. இதனை இரண்டு நாட்கள் வெயிலில் வைத்துப் பதப்படுத்திக் கொள்ளவும். வில்வப் பழத்தையும் சந்தன குங்குமமிட்டுக் காணிக்கையோடு சேர்த்து விளக்கின் பாதத்தில் வைக்கவும். பூஜை முடிந்த பிறகு தூபம், தீபம் காட்டி நைவேத்தியம் செய்யவும். நைவேத்தியத்திற்குப் பால் பாயசம் செய்ய வேண்டும். முடியாதவர்கள் பானகம் அல்லது பாலும் சர்க்கரையும் கலந்து நிவேதனம் செய்யலாம். பிறகு கற்பூரம் காட்டி பூஜையை முடித்த பிறகு, விளக்கினடியில் வைத்த காணிக்கையையும், வில்வப் பழத்தையும் எடுத்து பணப் பெட்டியில் வைத்தால் செல்வம் பெருகும்.

தீபாவளியைக் கோலாகலமாக, ஒரு உல்லாசப் பண்டிகையாக மட்டும் கொண்டாடாமல், லக்ஷ்மியையும் பூஜித்துக் கொண்டாடினால் அவரவர் வீட்டில் ஐஸ்வர்யம் பெருகும் என்பதை இந்திய மக்கள் நம்புகிறார்கள்.

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

ஸ்வீட்

அதென்னவோ, தீபாவளி சமயம் நெருங்கி விட்டாலே, எனக்கு என் அக்காவின் ஞாபகம் வந்துவிடும். இப்போது என்னுடைய அக்காவிற்கு வயதாகி விட்டது. ஆனால் சின்ன வயசிலிருந்து அக்காவை ஜல்லிகரண்டியும் கையுமாகப் பார்த்துத்தான் எனக்குப் பழக்கம். அதுவும் தீபாவளி வந்து விட்டால், புத்தகங்களை மூட்டைக் கட்டி வைத்து விட்டு, களத்தில் குதித்து விடுவாள். அப்போது அக்காவின் மிகப் பெரிய குறிக்கோள் - ஸ்வீட் தயார் பண்ணல்!'

அக்காவின் உணர்ச்சிமிகு ஸ்வீட் தயாரிப்பு' போராட்டத்தால் நாங்கள் எத்தனையோ விதமான ஸ்வீட்டுகளைச் சுவைக்க முடிந்தது. உதாரணத்திற்கு, கோதுமை அல்வாவை எடுத்துக் கொண்டால், அதைத் தயாரித்தால் எத்தனை விதமாக உருமாறுமோ, அத்தனை விதத்திலும் - ஜவ்வு, ஜிவ்வு, கொள, கொள, கொழ கொழ, மாரடச்சான், ரப்பர் பந்து இப்படி சகல விதங்களிலும் தயாரித்து சாதனை படைத்தவள் என் அக்கா. நீங்களெல்லாம் ஒரே மாதிரியான கோதுமை அல்வாதானே சாப்பிட்டிருப்பீர்கள். நான் பலவித கோதுமை அல்வா, சாப்பிட்டிருக்கிறேனே!

எங்களுடையது பெரிய குடும்பம். அப்பா, அப்போதைய பிரபல டாக்டர்களில் ஒருவர். வீட்டில் உறவுகள் வருகை அடிக்கடி உண்டு. அம்மா வக்கணையாகச் சமைப்பதுடன், எப்போதும் டின் கணக்கில் பட்சணமும் செய்து வைப்பார். அம்மாவுக்கு எடுபிடி செய்யப் போக, அக்காவுக்கு ஸ்வீட் செய்யும் ஆசை பற்றிக் கொண்டது. அதுவும் எப்போது - அவளுக்குப் பன்னிரண்டு வயதாகும்போது!

ஒரு கோடைகால மதியம், சமையல் கடை முடிந்து, அம்மா ஓய்வெடுக்கச் சென்று விட்டார். எங்களுடையது நீண்ட தாழ்வாரம் கொண்ட பெரிய வீடு. சமையல்கட்டு தனியாக இருந்தது. அம்மா அந்தப் பக்கம் போனதுதான் தாமதம், அக்கா களத்தில் இறங்கினாள். நான்தான் அவளுக்கு அசிஸ்டண்ட். அன்று அக்கா முதல் முதலாகச் செய்த ஸ்வீட்டிற்கு 'மைசூர் பாகு' என்று பெயர். "பண்ணும் முதல்



லலிதா கிருஷ்ணமூர்த்தி

ஸ்வீட்டே கன ஜோராப் பண்ணப் போறேன் பாரு. அம்மா எழுந்து வந்து காபி கலக்கறதுக்குள்ள, நான் பண்ணிடுவேன்!" என்று வீறாப்பு பேசிவிட்டு, ஆரம்பித்தாள்.

"அடுப்பை மூட்டு" என்று ஆர்டர் போட்டாள். இழுத்துப் போட்டிருந்த விறகுகளை எடுத்து, கண்ணைக் கசக்கியபடி பற்றவைத்து, இலுப்பச் சட்டியிலிருந்து, துடுப்பு வரை, அவள் கேட்டபடி எடுத்துக் கொடுத்து கைங்கர்யம் செய்தேன். வலை அலமாரியின் மேல் தட்டில், அம்மா பொக்கிஷம் போல் சேர்த்து வைக்கும் பெரிய தூக்கு நெய் (எங்கள் வீட்டில் மாடுகளுக்குக் குறைவில்லை) கீழிறக்கப்பட்டது. அக்கா, அழகாக, நெய், சர்க்கரை, கடலை மாவு எல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கொட்டி, கிளறினாள், கிளறினாள், கிளறினாள்... கிளறிக் கொண்டே இருந்தாள்! நடுநடுவே கொஞ்சம் எடுத்து, தட்டில் ஊற்றிப் பார்த்தாள். "நெய் போதாது. இன்னும் விடு" சமர்த்தாகப் பால் கரண்டியால் எடுத்து 'இன்னும்' விட்டேன்.

"என்னது கொழகொழன்னே இருக்கு?"

கடைசியில் நீவட்டி அடுப்பும், அக்கா கிளறிய கிளறலும் சேர்ந்து, மைசூர்பாகானது, 'மேலே கல், அடியில் தார்' ஆகியது. துடுப்பு வேறு நடுவில் சிக்கிக் கொள்ள,

"சீக்கிரம் அம்மா வாறதுக்குள்ள இத எடுடீ." அக்கா அலற, நானும் அவளுமாகச் சேர்ந்து துடுப்பை, நெட்டி முறித்து இழுத்து விட்டோம். பிறகு கத்தியால் 'தயாரிப்பை' இலுப்பச்சட்டியிலிருந்து பிரித்தெடுத்துக் கொண்டு ஓடினோம் கிணற்றடிக்கு. அங்கிருந்த தென்னை அடியில், அக்கா உத்தரவில் நான் மண் தோண்ட, அக்கா கிளறிய 'மைசூர் தார்' மண்ணில் தஞ்சம் புகுந்தது. அதை பூனை போல் சமர்த்தாக, சுவடு தெரியாமல் மூடி விட்டு, நாங்கள் திரும்பினால் - பின்னால் அம்மா!



போராட்டம்

"என்னைக் கேட்டிருந்தா, நான் பண்ணித் தர மாட்டேனா? நல்லாருக்கு, நெய்ய கொட்டிக் கிளறி, தென்னைமரத்துக்கா ஓரம் போடறீங்க!" அம்மா அன்று எங்களை மொத்திய போது வராத சிரிப்பு, இப்போது நினைத்தால் வருகிறது!

விநாயகசதுர்த்திக்கு, அம்மா பெரிய அடுக்குகள் நிறைய கொழுக்கட்டைகள் செய்வார். அச்சமயங்களில் கூடமாட ஒத்தாசை செய்ய, சமையல் மாமியும் வைக்கப்படுவதுண்டு. தேங்காய் கொழுக்கட்டை, எள்ளுக் கொழுக்கட்டை, கடலைக் கொழுக்கட்டை எல்லாவற்றிற்கும் பூரணங்கள் ரெடி. ஆனால் செய்ய ஆள் வேண்டுமே.

"என்னடி பண்றது, பூஜைக்கு எடுத்து வெக்கணும்? பிள்ளையாரப்பா, எப்படி பண்ணப் போறேன்னு தெரியலியே,"

டென்ஷனாகிய அம்மாவிற்கு, 'நா வேணா கொழுக்கட்டை பண்றேம்மா' என்ற அக்காவின் வார்த்தைகள் சமயசஞ்சீவியாக இருந்திருக்க வேண்டும். 'கொழுக்கட்டையில என்னத்த கெடுக்க முடியும். இதென்ன மைசூர் பாகா, கிளறிக் கெடுத்துக் கொட்ட' என்று அம்மா நினைத்தாளோ என்னவோ, அவசரத்தில் ஒப்புக் கொண்டாள்.

"நா ஒரு ஈடுதேங்காய மட்டும் பண்ணி அடுப்புல ஏத்திடறேன். நீ வகைக்குப் பதினொண்ணு எள்ளும் கடலையும் பண்ணிக்கோ போதும். மிச்சத்தை மத்தியானமா பண்ணிக்கலாம்" அம்மா சொல்லிவிட்டு, அவசரமாகத் தேங்காய்க் கொழுக்கட்டைகள் கொஞ்சம் செய்துவிட்டுப் பூஜையறைக்கு ஓட, அக்கா கீழே உட்கார்ந்தாள் பூரணங்களும் மாவுமாக.

"போன தடவ பண்ணின மைசூர்பாகு மாதிரி பண்ணிடாத, எனக்குக் கொழுக்கட்டை ரொம்பப் பிடிக்கும்" நான் கூற,

"சும்மா இருடி. ஸ்வீட் பண்றச்ச மைசூர் பாகுல ஆரம்பிச்சிருக்கக் கூடாது. பிள்ளையார் தானே எப்பவும் முதல்! அதனால அவருக்குப் பிடிச்ச கொழுக்கட்டையிலிருந்து ஆரம்பிச்சிருக்கணும்" அக்கா பதிலளித்தாள்.

'நீ பண்ணி வெச்ச கொழுக்கட்டை, பொளந்துண்டு, எள்ளு பூரணம் வெளில தெரியறதுக்கா" உண்மைதான்! பிட்டுப் பிட்டு, ஒட்டுப் போடப்பட்ட எள்ளுக் கொழுக்கட்டைகள் ஒவ்வொன்றாக, செய்து வைத்தவுடனே, (அடுப்பேறுவதற்கு முன்பே) பூகம்பம் போல் வெடித்து, பூரணமாக இளித்தன!

"சுத்தாதயேன், இந்தத் தண்ணிய வெச்சு ஒட்டிட்டா சரியாயிடும்."

ஒரு பக்கம் ஒட்டினால், இன்னொரு பக்கம் பிட்டுக் கொண்டன. கொஞ்ச நேரத்தில் எள்ளுக்கொழுக்கட்டைகள், நிறம் மாறி, உருமாறி, ஜல்லிக்கற்களாயின. "அம்மா, வெள்ளையா, பிள்ளையார் காது மாதிரி பண்ணுவா. அழகா இருக்கும்!" நான் ஏக்கமாகக் கூறித் தொலைக்க, எனக்குத் தொடர்ந்து விழுந்த திட்டில், நைசாக நழுவினேன். அன்று பிள்ளையாருக்கு, எங்கள் வீட்டில் மட்டும்தான், விதவிதமான கொழுக்கட்டைகள் கிடைத்திருக்கும்!

இப்படியாக மைசூர்பாகும் கொழுக்கட்டையும் காலை வாரினாலும், அக்காவின் ஸ்வீட் செய்யும் ஆசை விடவில்லை. அம்மா அசந்தால் மறந்தால், அக்கா 'ஸ்வீட் செய்கிறேன் பேர்வழி' என்று சமையற்கட்டில் புகுந்து விடுவாள். இப்படியாக அக்கா செய்த ஸ்வீட் பட்டியல் நிறைய. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு கதை. சாம்பிளுக்கு ஒன்றே ஒன்று

கும்பகோணத்திலிருந்து நேரங்கெட்ட நேரத்தில் வந்திறங்கிற ஒண்ணுவிட்ட மாமா நடராஜன் அக்காவிற்கு வைத்த பெயர், 'வெங்கலச் சிலை'. தாழ்வாரத்தில் கோணி போட்டு, இரும்புலக்கையால் இடித்துச் சாப்பிட்டதுமல்லாமல், நல்லூர் முதலிய சுற்றுவட்டார உறவு முறைவாசிகளுக்கும் அக்காவின் வெங்கலச் சிலையைப் பிரபலப்படுத்திய புண்ணியவான்.

எங்கள் பக்கத்து வீட்டில் ஒரு மார்வாடி வசித்து வந்தார். பெரும் பணக்காரர். பெரிய சம்சாரி. அவர்கள் வீட்டு சந்தா, நந்தா, நிம்மி, முன்னி, சுன்னி எல்லோரும் எங்களுடைய தோழிகள். அவர்கள் வீட்டில் ஏதேனும் விசேஷமென்றால் அவர்களுடைய சமையல்கார 'மகாராஜ்', தவறாமல் நான்கைந்து வகை ஸ்வீட் செய்வார். தவறாமல், கொஞ்சம் எங்கள் வீட்டிற்கும் வரும். அவர்கள் வீட்டு முந்திரி கேக்கை இன்று நினைத்தாலும் நாவில் நீர் ஊறுகிறது! அசல் முந்திரி கேக் என்றால் அதுதான்!

ஒருமுறை என் அம்மா, சந்தாவின் அம்மாவிடம், "உங்கள் வீட்டு முந்திரி கேக் பிரமாதம்" என்று சொல்ல,

அவரோ பெருந்தன்மையாக, "நீங்கள் முந்திரியெல்லாம் வாங்கி வையுங்கள். எங்கள் மகாராஜை அனுப்பி செய்து கொடுக்கச் சொல்கிறேன்" என்றார்.

மகாராஜ் வந்தார். முந்திரியை பேஸ்ட் போல் அரைத்தார். அடுப்பு மூட்டி, ஏதோ முணுமுணுத்துக் கொண்டே, பட்டென்று கொஞ்சம் முந்திரி விழுதை விரலால் எடுத்து நெருப்பில் போட்டார். அவர் செய்து கொடுத்துச் சென்ற முந்திரி கேக் அன்றிரவுக்குள் காலி!

'ஒரிஜினல் நார்த் இண்டியன் முந்திரி கேக் செய்முறை' பித்து அக்காவைப் பற்றிக் கொண்டது. அப்போது சலாம் ஸ்டோர்ஸ் முந்திரி கிலோ ஒன்பது ரூபாய்! கல்லுரலில் போட்டு,

டுத்பேஸ்ட் போல் அரைத்து... என்று மகாராஜ் செய்தது போலவே எல்லாம் செய்தாள் - ஒரு ஸ்பூன் முந்திரி விழுதை நெருப்பில் போடுவது உட்பட!

"எதுக்குடி நெருப்புல போடற?" அம்மா கத்த,

"மகாராஜ் அப்படித்தான் பண்ணினார்" என்று பதில் வந்தது. அக்காவிற்கு அசிஸ்டண்ட், அத்தைப் பெண் ஜானு. இரண்டு பேரும் மாற்றி மாற்றி அரைத்ததில், முந்திரியோடு சேர்ந்து, இரண்டு மரவட்டைகளும் அரையும் காலுமாக அரைந்தது அப்போது தெரியவில்லை. முக்கால், அரைகால், கோணல், மாணல் என்றபடிக்கு முந்திரி கேக் விநியோகமாகும்போதுதான் தெரிந்தது.

"இந்த லட்சணத்துல நெருப்புல வேற முந்திரி விழுத தூக்கிப் போட்டவ, சித்த பாத்து அரைச்சிருக்கக் கூடாது?" அங்கலாய்த்த அம்மா, 'முந்திரி விழுது இன் நெருப்பு' விஷயத்தைப் பக்கத்து வீட்டில் விசாரிக்கப் போய், மகாராஜ் மீசை துடிக்கச் சிரித்தார்.

"எது பண்ணினாலும், அக்னி பகவானுக்குக் கொஞ்சம் போட்டுட்டு பண்றது வழக்கம்" என்றார்.

எது எப்படியோ, முந்திரி கேக் பண்ணப் போய், மரவட்டை கேக் பண்ணிய மகிமையால், அக்கா கல்லூரல் பக்கம் போவதையே நிறுத்தி விட்டாள். ஆனால் ஸ்வீட் செய்யும் தாகம் தீரவில்லை. தீபாவளிக்கு, அப்பாவுடைய வடநாட்டு நண்பர்கள் வீடுகளிலிருந்து ஸ்வீட்டுகள் வந்து விடும். ஒரு நண்பரின் தாயார், எப்போதும் ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் பலவித ஸ்வீட்டுக்களை நிரப்பி, மேலே க்ரோஷா துணியால் மூடி, எடுத்து வந்து அம்மா கையில் கொடுப்பார்.

ஒருமுறை அவர் கொண்டு வந்த ஸ்வீட் பார்க்கவே அழகாக இருந்தது. பொன்நிறச் சல்லடையா, தேன்கூடா என்று வியக்க வைத்தது. தாம்பாளத்தை அடைத்துக் கொண்டு பெரிதாக வீற்றிருந்த அதைப் பார்த்த அக்கா, வழக்கம் போல், "எப்படி பண்ணினீர்கள்?" என்று கேட்க ஆரம்பித்தாள். அப்போது அக்கா ஹிந்தி கற்றுக் கொள்ள ஆரம்பித்த சமயம். தன் அரை குறை ஹிந்திப் புலமையை அக்கா கூசாமல் வெளிக்காட்ட, மகிழ்ந்து போன வடக்கு பாட்டி, உடைந்த தமிழில் செய்முறை விளக்கம் கூறினார். அவர் என்ன சொன்னாரோ, இவள் என்ன புரிந்து கொண்டாளோ, மொத்தத்தில், ஒரு திருநாளில் 'தேன்கூடு' அடுப்பேறியது.

தெருவோர பஜ்ஜிக்காரன் கணக்காக, சட்டியில் எண்ணெய் வைத்து, 'கடலை மாவு, பால், தண்ணி விட்டு கலக்கறான், கையில் எடுக்கறான், அள்ளித் தெளிக்கறான்' என்று மனப்பாடம் பண்ணியதை ரீவைண்ட் செய்த படியே அள்ளித் தெளிக்க, அதுவா, அவசரக் கோலம் போலத் துள்ளி ஓடியது. இன்னும் மூன்று தரம் தெளித்து விட்டு, ஒன்றும் உருப்படியாக உருவம் பெறாததால், 'சீ போ இந்த ஸ்வீட் கசக்கும்' என்று முடிவுக்கு வந்து விட்டாள். பிறகென்ன, எதிலோ ஆரம்பித்த ஒன்று, ஏதோ ஒரு பர்பியாக (அம்மா உபயத்தில்) மாறியது.

கல்யாணம் ஆனதிலிருந்து அக்காவிற்கு வடநாட்டு வாசம்தான் - ராஞ்சி, தன்பாத், ஜம்ஷெத்பூர், கல்கத்தா, மும்பை இப்படி. லீவுக்கு வரும் போது குலாப்ஜாமூன், ரசகுல்லாவும் கணக்கில்லாமல் வாங்கி வருவாள். அதைச் சாப்பிடும் ஜோரில், "லேட்டஸ்டாக என்ன ஸ்வீட் செய்தாய்" என்று கேட்கவே தோன்றியதில்லை.

இதுவரை கேட்காததை, போன தடவை ஃபோன் செய்த போது கேட்டு விட்டேன்! ஸ்வீட்டா, யாரு இருக்கா ஸ்வீட் சாப்பிட? அவருக்கு சுகர், எனக்கு பிரஷர், பசங்களுக்கு ஸ்வீட் சாப்டாலே வெயிட் போடும்னு பயம்! எனக்கு பிரஷர் இருந்தாலும் ஸ்வீட் சாப்பிடலாம்தான். ஆனா எனக்காக மட்டுமா பண்ணிக்க முடியும்? விருந்தாளி வந்தா, பக்கத்துல இருக்கவே இருக்கு ஸ்வீட் கடை. கஜூர் பர்பியிலிருந்து, கஸ்கஸ் பேடா வரை கெடைக்கறது. ஸ்வீட்டெல்லாம் யாரு இழுத்துப் போட்டுண்டு பண்றது?" அக்காவின் பதில் என்னை அசர வைத்தது. அந்தப் பழைய நினைவுகள் மட்டும் ஸ்வீட்டாகத் தித்திக்கிறது.

பால் பாயசம் செய்யும் பொழுது ஒரு பிடி கார்ன் ஃப்ளேக்ஸ் பொடித்துப் போட்டு 5 நிமிடம் கிளறி இறக்கினால் மில்க் மெய்ட் உபயோகித்தது போல் சுவையும் இருக்கும். பாயசம் செய்யும் பால் தண்ணீர் கலந்ததாக இருந்தால் கெட்டியாகவும் ஆகிவிடும். இது இல்லாதவர்கள் கொஞ்சம் மில்க் ரஸ்க்கும் பொடி செய்து போடலாம்.

- ராதா ஸ்ரீராம்.



வாடிக்கையாளரின் திருப்திதான்

தீபாவளி என்றாலே புடவை, வேட்டி வாங்க வேண்டும், பட்டாசு லிஸ்ட் போட வேண்டும், என்னென்ன ஸ்வீட் செய்யலாம், வாங்கலாம்? எந்தெந்த தீபாவளி மலருக்குக் கடைக்காரரிடம் சொல்லி வைக்க வேண்டும்? இப்படி, பலப்பல கவலைகள் நம் மனதில் எழுவது வழக்கம். ஒரு குடும்பத்தில் கொண்டாடும் தீபாவளிக்கே இத்தனை திட்டமிட வேண்டுமென்றால், நாம் வாங்கி உடுத்தி, சுவைத்து, படித்து மகிழ இவற்றைத் தயாரித்து வழங்குபவர்கள் எத்தனை தூரம் திட்டமிட வேண்டியிருக்கும்?



• ரமேஷ்

ரமேஷ் : *(போத்தீஸ் ஜவுளிக் கடையின் உரிமையாளர்)*

“தீபாவளி என்பது இந்திய மக்களுக்கு மிகவும் முக்கியமான பண்டிகை. இந்த நாளில் புது உடை உடுத்தாதவர்களே இருக்க மாட்டார்கள். பலரின் தேவைகளுக்கேற்ப, ரசனைகளுக்குத் தகுந்தவாறு சிறு குழந்தைகளின் ஃப்ராக் முதல் அதிக விலையுள்ள புடவைகள் வரை அனைத்தையும் எத்தனையளவு, எவ்வாறு, எங்கெங்கிருந்து வாங்க வேண்டுமென திட்டமிடத் தொடங்குவோம்.

தீபாவளிக்கு இரண்டு மாதத்திற்கு முன்பிருந்து எங்கள் வேலை தொடங்கிவிடும். திட்டமிட்டபடி ஜவுளிகளை நாடெங்கும் உள்ள பல இடங்களில் இருந்து சேகரிப்பதே மிகப் பெரிய வேலை. இந்தப் பண்டிகை நாடு முழுவதும் கொண்டாடப்படுவதால் பலர் புதுப்புது டிசைன்களை இந்த நேரத்தில் தான் அறிமுகம் செய்வார்கள். அவற்றையெல்லாம் நல்ல முறையில் வாங்கி, சேகரித்து வைக்க ஒரு மாதம் ஆகிவிடும்.

புதிய டிசைன்களில் வெளியாகும் 'ரெடிமேட்' ஆடைகள், பட்டு மற்றும் பலவித புடவைகள், ஆண்களின் உடைகளை எடுத்துக் காட்டும் 'காட்டலாக்' தயாரிக்கப்பட்டு, வாடிக்கையாளர்களினிடையே விநியோகிப்போம். தீபாவளி விற்பனை நடக்கும் ஒரு மாதத்தில் கடையில் உள்ள பொருளோ, வந்து வாங்கும் வாடிக்கையாளர்களின் பொருளோ பணமோ திருட்டுப் போகாமலிருக்க செக்யூரிட்டி சர்வீஸ்களின் உதவிக்கு ஏற்பாடுகள் நடக்கும்.

தீபாவளிக்கு ஒரு மாதத்திற்கு முன்பாக இருந்து கடையில் இருபது மணி நேரம் வேலை நடக்கத் தொடங்கும். அதனால், பணிபுரிபவர்கள் 'ஷிப்ட்' முறையில் வந்து வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளைக் கவனிப்பார்கள். காலை ஒன்பது மணி முதல், இரவு பதினோரு மணி வரை கடை திறந்திருக்கும். அதன் பிறகு விற்கப்பட்டு விட்ட ஜவுளிகளை மறுபடி அந்தந்த இடங்களில் நிரப்பவே அதிகாலை மூன்று மணி ஆகிவிடும். தீபாவளி விற்பனை நடந்து கொண்டிருக்கும் நாட்களில் பகல் இரவு என எந்நேரமும் கடையில் இருக்க வேண்டி இருப்பதால், வீட்டில் மனைவி, குழந்தைகள் ஆகியோர் சாப்பாட்டை எடுத்துக் கொண்டு கடைக்கு வந்து விடுவார்கள். அவர்களுடன் கடையிலேயே நேரத்தைக் கழிப்பேன்.

தீபாவளியன்று பல்லாயிரம் மக்கள் எங்கள் கடையிலிருந்து வாங்கிய ஜவுளியை உடுத்தி மகிழும் போது, அந்த ஒவ்வொரு வீட்டிலும் நாங்கள் தீபாவளிப் பண்டிகை கொண்டாடிய மகிழ்ச்சி எங்களுக்குக்

மனைவி, குழந்தைகள் என என் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் மட்டும்தான்.

அன்று விற்பனை பார்க்க சுவாரஸ்யமாக இருக்கும். சுமார் இரண்டு மணி நேரம் கடையைத் திறந்து வைத்திருப்பேன். ஐந்து, பத்து வாடிக்கையாளர்கள் வருவார்கள். அவர்களிடம் விலை சொல்லத் தெரியாமல் வித்தியாசமாகப் பேசி குழந்தைகளும் மனைவியும் விற்பனை செய்வதைப் பார்க்கும் போது, இரண்டு மாதங்களாக மனதில் இருந்த டென்ஷன் எல்லாம் விலகி, மனம் இலேசாகி, தீபாவளிப் பண்டிகையின் மகிழ்ச்சியை மெல்ல உணரத் தொடங்குவேன்!"


• லட்சுமி சுப்பிரமணியம்

கிடைக்கிறது. தீபாவளிக்கு முந்தைய இரவு வரை கூட பலர் வந்து துணி எடுப்பார்கள். அதிலும் கடைசி

தீபாவளி!

நாளில் போனஸ், அலவன்ஸ் என பணம் கிடைத்தபிறகு வந்து துணி எடுக்கும் கடைசி வாடிக்கையாளர் வரை, அனைவரையும் திருப்திப்படுத்திய பிறகு, கடையில் பணிபுரிபவர்கள் அனைவரும் பண்டிகை கொண்டாட அவரவர் வீட்டுக்குச் சென்று விடுவார்கள்.

தீபாவளியன்றும் கடையைத் திறப்பது எங்கள் குடும்பத்தில் உள்ள 'சென்ட்டிமென்ட்டலான' பழக்கம். ஆனால் அன்று எந்தப் பணியாளர்களையும் வரச் சொல்ல முடியாது. ஒன்றிரண்டு பேர் மட்டுமே வருவார்கள். அவர்களுடன் சேர்ந்து கடையைத் திறந்து விட்டு அன்று விற்பனை செய்பவர்கள் யார் தெரியுமா? நானும், என்

சரவண மகேஷ் : *(தி கிராண்ட் ஸ்நாக்ஸ் அண்ட் ஸ்வீட்ஸ் உரிமையாளர்)*

"எங்களுடைய கடையின் விற்பனை என்பது திட்டமிட்ட, ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள், வரையறைக்குள் அடங்கிய ஒன்று. என்னுடைய தாத்தா நடராஜன் ஆரம்பித்த இந்த ஸ்தாபனத்தைக் கடந்த ஐந்து வருடங்களாக நான் கவனித்துக் கொள்கிறேன். இந்த ஸ்தாபனம் ஆரம்பித்த நாளிலிருந்து இன்று வரை விற்பனையை அளவுக்கு மீறிச் செயல்படுத்தாமல், தரமான பொருளை அளவோடு தயாரித்து விற்பனை செய்வதையே நோக்கமாகக் கொண்டு செயல்படுத்தி வருகிறோம்.

தீபாவளி விற்பனை என்பது எங்கள் கடையில்


• நடராஜன்


• சரவண மகேஷ்

காட்டனுக்குக் கஞ்சி வேண்டாமே!

''இன்றைக்கு நவீன பெண்கள் 'காட்டன் சாரீ'ஸை விரும்பி உடுத்துகிறார்கள். நூறு கவுண்ட் காட்டன் சேலைகள் இத்தகைய பெண்களுக்கு ரொம்ப சௌகர்யமாகவும், உடுத்தும் போது நளினத்தையும் கம்பீரத்தையும் கொடுக்கும். அந்த வகையில் நிறைய பேர் நெகமம் புடவைகளை வாங்குகிறார்கள். காஞ்சி காட்டன் போன்றவை ஓரளவு சுருங்கும் தன்மையுடையவை. ஆனால் நெகமம் சுருங்குவதில்லை.

எனவே இந்தத் தீபாவளிக்கு நிறைய நெகமம் சாரீஸ்தான் சப்ளை செய்திருக்கிறோம்!'' என்கிறார் பொள்ளாச்சியில் புகழ்பெற்ற கஸ்தூரி மான் மார்க் சேலைகளைத் தயாரிக்கும் பரமசிவம்.

''நெகமம்கிறது பேரே தவிர அங்கே சேலைகள் தயாரிப்பதில்லை. இங்கே எங்களுடைய தறிகளில்தான் தயாரிக்கிறோம். முன்பு டார்க் கலர்ஸ்தான் வந்து கொண்டிருந்தது. இப்போது நகரத்துப் பெண்களும் விரும்ப ஆரம்பித்திருப்பதால் 'சோபர்' கலர், லைட் கலர், நவீன டிசைன்கள் என நிறைய அறிமுகப்படுத்தியுள்ளோம்'' என்கிறார் பரமசிவம்.

சென்னையின் பெரிய கடைகளில் இவர்கள் சப்ளை செய்கிறார்களாம். தெற்குப் பக்கத்தில் பருத்தியுடை விரும்பும் பெண்கள் இத்தகைய சேலைகளை விரும்பி

ஒரு திருவிழாவை திட்டமிட்டு நடத்துவது போன்ற ஒரு நிகழ்ச்சி. பண்டிகைக்குப் பதினைந்து நாட்கள் முன்பிலிருந்து களைகட்ட ஆரம்பித்து விடும். தீபாவளிக்கு கம்பெனிகளிலிருந்து வரும் பெரிய ஆர்டர்களை முதலில் 'புக்'செய்து கொள்வோம். அதிலிருந்து தொடங்கி, பொதுமக்கள் தேவையைத் திருப்திகரமாகப் பூர்த்தி செய்ய, எத்தனை பட்சணங்கள் செய்ய வேண்டுமென்று திட்டமிடப்படும். அதனைச் செய்வதற்கு அதிகப்படியான சமையல் செய்பவர்கள், விற்பனை செய்யும் பெண்களை வேலைக்கு எடுத்துக் கொள்வோம். வருடா வருடம் நடக்கும் தீபாவளி விற்பனையைத் தனியாக எடுத்துப் பார்த்து ஏறக்குறைய அந்த அளவிற்கே பொருட்களைத் தயார் செய்கிறோம்.

தீபாவளி மருந்து முதல் இனிப்பு, கார வகைகளை எங்களிடமிருந்து வாங்க, வாடிக்கையாளர்கள் சென்னையில் மட்டுமிருந்து அல்லாமல் வெளியூர்களில் இருந்து கூட வந்து வாங்கிச் செல்கின்றனர். சிலர் தங்கள் உறவினர்களுக்கு வெளிநாடுகளுக்குக் கூட வாங்கி அனுப்புகின்றனர். ஆனால் அனைவருமே நேரடியாக வந்துதான் வாங்கிச் செல்கின்றனர். அதனால் தீபாவளியை ஒட்டிய இரண்டு நாட்களும், விற்பனையைப் பொறுமையாக நடத்தும் பொறுப்பு எங்களுக்கும், பொறுமையாக அமர்ந்து வாங்கிச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் கஸ்டமர்களுக்கும் ஏற்படுகிறது.

தீபாவளி சமயத்தில் கடையின் விற்பனை நேரம் சற்றுக் கூடுதலாக இருக்கும். எங்கள் குடும்பத்தினரும் இந்த விற்பனையில் பங்கெடுத்துக் கொள்வார்கள். பொதுவாக எங்கள் கடையில் பட்சணங்கள் வாங்குபவர்களுக்கு அதனுடன் பிரசாதம் அளிக்கும் பழக்கம் உண்டு. பட்சணத்தின் தரத்தையும் விட, பிரசாதத்தின் சுவையில் அதிக அக்கறை காட்டுவார் தாத்தா. அதோடு குறிப்பிட்ட தொகைக்கு வாங்குபவர்களுக்கு பட்சணங்களுடன் புத்தகங்கள், ஆடியோ காஸெட்டுகள் வழங்கப்படும். ஆனால் தீபாவளி சமய விற்பனையில் இவற்றைத் தர முடிவதில்லை. கடையின் விற்பனையுடன் இவற்றைக் கவனிக்க முடியாததால், அந்தச் சமயத்தில் இவற்றை அளிக்க முடிவதில்லை.

தீபாவளி விற்பனையில் கவனம் செலுத்தி விடுவதால் நான், என் குடும்பத்தினர், ஏன் எங்கள் கடையில் பணிபுரிபவர்கள் வரை, அனைவருமே கடைசி நேரத்தில்தான் சென்று ஜவுளி வாங்க முடிகிறது. தீபாவளிக்கு முந்தைய இரவில்தான் அதற்கு நேரம் கிடைக்கிறது. அதனால் பண்டிகையைச் சற்று முன்னே பின்னே கொண்டாடக் கூட வேண்டியிருக்கும். செய்யும் பட்சணங்களில் சிறிதளவு எடுத்து வீட்டுக்கு வைத்துக் கொள்வதே பெரும்பாடு.

தீபாவளி அன்றும் கடை பாதி நாளுக்குத் திறந்து வைக்கப்படும். என்னுடைய தொழில் ஒரு இனிப்பான, நறுமணமான தொழில். என்னுடன் சேர்ந்து, வாடிக்கையாளர்கள் ஒவ்வொருவரும் அந்த இனிப்புகளின்

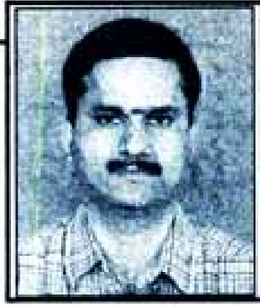
வாங்குவதாகக் கூறுகிறார்.

''காட்டன்னாலே கஞ்சி போடற சங்கடம் இருக்கே...'' என்றோம்.

''நூறு கவுண்ட் காட்டன் சாரீஸ் வாங்கினீங்கன்னா கஞ்சி போட வேண்டிய அவசியமில்லை. துவைக்கத் துவைக்க சில்க் மாதிரி மென்மையாகி விடும். இதுதான் அருமையான காட்டனுக்கு அடையாளம்...'' என்கிறார்.

''அதே போல சாயம் போகும் பயமும் இருக்கே...''

''வாங்கும் போது ஒருவித பளபளப்போடு இருக்கும் காட்டன் புடவைகள் நாளடைவில் சாயம் போகலாம். நைந்தும் போகும். ஆனால் மென்மையான



கலர், தரமான காட்டன் எனப் பார்த்து வாங்கினீர்களானால் நாள்பட உழைக்கும். பார்க்க அந்த வேளைக்குக் கண்ணைப் பறிக்காதுதான். ஆனால் அவை சிறந்தவை...'' என்கிறார்.

தீபாவளி சமயம் வண்ணமயமாக நெகமம், காரைக்குடி, இப்போது புதிதாக வந்திருக்கும் கோராசில்க் காட்டன் சேலைகள் இவற்றின் நடுவே அமர்ந்து கொண்டு, வரும் வாடிக்கையாளப் பெண்மணிகளுக்குச் சளைக்காமல் பதில் சொல்லிக் கொண்டு இருக்கிறார் பரமசிவம்.

- பவித்ரா

சுவையையும், பட்சணங்களின் நறுமணத்தையும் உணர்ந்து திருப்திகரமாக தீபாவளி கொண்டாடும் போது எங்கள் குடும்பத்தினரின் மனமும், பணியாளர்களின் மனமும் பரவசமடைகின்றன. அந்தப் பரவசமும், திருப்தியும்தான் எங்களுக்குத் தீபாவளிப் பண்டிகை. அனைவருக்கும் எனது உளம் கனிந்த இனிய தீபாவளி வாழ்த்துகள்!"

லட்சுமி சுப்பிரமணியம் : *(எழுத்தாளர். தீபாவளி மலர் தயாரிப்பில் தனக்கு ஏற்பட்ட சுவையான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்கிறார்.)*

"ஒன்பது வயது பள்ளிக்கூடச் சிறுவனாக இருந்தபோதே, ஒரு ரூபாய் கொடுத்து 'ஆனந்த விகடன்' தீபாவளி மலர் வாங்க, நான் கடையின் வாசலில் நின்றதுண்டு. மலரை கடைசியிலிருந்துதான் படிப்பேன். ஏனெனில் 'கல்கி'யின் சிறுகதை, கடைசியில் தான் இருக்கும்! அப்போது 'கலைமகள்' பொங்கல் மலர்தான் வெளியிடுவார்கள். பிறகு 'கல்கி'யில் தீபாவளி மலர் வெளிவரத் தொடங்கியபோது, 'கல்கி'யின் சிறுகதையைத் தனியான காகிதத்தில் கரை போட்டு வெளியிடுவார்கள்.

இவ்வாறு விதவிதமான தீபாவளி மலர்களைத் தேடி வாங்கிப் படித்த எனக்கு, ஒரு நாள் தீபாவளி மலர் தயாரிக்கும் பொறுப்பே கிடைத்த போது அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை. மணியன் என்னை அழைத்து 'இதயம் பேசுகிறது' தீபாவளி மலரைத் தயாரிக்கச் சொன்ன போது, உண்மையாகவே 'மனசுக்குள் மத்தாப்பூ' என்பார்களே - அந்த உணர்ச்சி விளையாடிற்று!

தொடர்ந்து மூன்று வருடங்கள் தீபாவளி மலரைத் தயாரிக்கும் வாய்ப்புக் கிட்டியது. ஒவ்வொரு வருட தீபாவளி மலரையும் ஒரு மையக் கருத்துடன் தயாரித்து வெளியிட்டோம். முதலாவது - சுற்றுலா மலர். தமிழ் நாட்டிலும், இந்தியாவிலும், வெளிநாட்டிலும் சுற்றுலா செல்ல விரும்புகிறவர்களுக்காக, பலரது அனுபவங்கள் இடம்பெற்றிருந்தன. மலர் மகிழ்ச்சிகரமாக அமையும் என்று எதிர்பார்த்தால், அநேகமாக பலரும் கட்டுரைகளில் தங்களது சீரியஸான, சங்கடமான அனுபவங்களையே எழுதியிருந்தனர். அட்டையில் உள்ள இளம்பெண்களை வாய் விட்டுச் சிரிக்கும்படி உத்ரா படம் எடுத்திருந்தார். 'இந்த மலரின் அட்டையில் மட்டும்தான் சிரிப்பு!' என்று இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் விமர்சித்திருந்தது!

அடுத்தது பண்டிகை மலர். இந்தியாவில் உள்ள பல மதத்தினரின் பண்டிகைகள் மிக வித்தியாசமாக, வினோதமாக விவரிக்கப்பட்டது. செப்டெம்பர் 8ம் தேதி சுத்தோலிக்கக் கிறிஸ்துவர்கள் மேற்கு கர்நாடகத்தில் கொண்டாடும் 'மங்கையின் பிறந்த வம்சத் திருவிழா' ஒரு அபூர்வமான கட்டுரை. இந்த நாளில் கிறிஸ்துவர்கள் மிகுந்த ஆசாரத்துடன் விரதமிருந்து, சைவ உணவு மட்டுமே சாப்பிடுவார்களாம்!

மூன்றாவது வருடம் திருமண மலர்.

தீபாவளி மலர் தயாரிக்கும் போது கதைகள், கட்டுரைகளைக் கேட்டு, எழுத்தாளர்களுக்கும், அறிஞர்களுக்கும் கடிதம் எழுதுவோம். அவற்றில் பல கடைசி நேரத்தில், இட நெருக்கடி, நேர நெருக்கடி உள்ள சமயத்தில் தான் வந்து சேரும். அதனால் ஒரு சில மூத்த எழுத்தாளர்களின் படைப்பை வெளியிட முடியாத சங்கடமான நிலை ஏற்பட்டு விடும். சில சமயம் எதிர்பார்த்ததை விட அதிக விளம்பரங்கள் வந்து விடக்கூடும். பொருளாதார நிலையையும் கவனத்தில் கொண்டு, எழுத்தாளர்களின் மனமும் சங்கடப்படாமலிருப்பதில் கவனமாயிருக்க வேண்டியிருக்கும்.

சிலரது படைப்புகளைத் தொடர்ந்து வரும் இதழ்களில் வெளியிட்டு விடுவதாக கடிதமெழுதி, தீபாவளி மலர் பிரதி ஒன்றையும், சிறப்பு சன்மானத்தையும் நேரில் கொண்டு சென்று கொடுக்கும் வழக்கத்தைச் செய்து வந்தோம். அப்படியும் ஒரு 'சீனியர்' எழுத்தாளருக்கு மிகவும் கோபம் ஏற்பட்டு, 'என்னுடைய கதையைப் பிரசுரிக்காமல் விட்டு விட்டு, கதையே வராத தீபாவளி மலரை அனுப்பி அவமானப்படுத்துகிறீர்களே?' என்று சன்மானத்தைத் திருப்பி அனுப்பி விட்டிருந்தார். ஆனால் அவர் பத்திரமாக வைத்துக் கொண்டது - தீபாவளி மலரை!

தீபாவளி மலர் எடுப்பாக அமைய அட்டை மிக அழகான ஓவியத்துடன் அமைய வேண்டும். அதனைப் பிரபல ஓவியர்கள் பலருடன் பல வருடம் பழகிய உரிமையில், மணியன் அவர்களில் ஒருவரிடம் 'போனில்' கூப்பிட்டுச் சொல்லி விடுவார். அவர்கள் ஒத்துக் கொண்டு விட்டாலும், தீபாவளி சமயத்தில் பல பத்திரிகைகளுக்குப் படம் போட வேண்டிய சமயத்தில் இதனைச் செய்து முடிப்பதற்குள் திண்டாடிப் போவார்கள். அதனால் அட்டைப்பட ஓவியத்தைப் பெற்று வருவதற்காக, ஒரு உதவியாளரைத் தனியாக ஒதுக்கியதும் உண்டு! எதற்கும் இருக்கட்டும் என்று ஒரு அட்டைப் பட ஓவியத்தை மற்றொருவரிடமிருந்து பெற்று வைத்துக் கொள்வதும் உண்டு!

மற்றவை எப்படியிருந்தாலும் தீபாவளி மலர் தீபாவளிக்கு முன்னால் போய்ச் சேர வேண்டும். அப்போதுதான் அதற்கு மதிப்பும், மவுசும், விற்பனையும் கிடைக்கும். அதற்கேற்ப மலர்களை அனுப்பி வைப்பதற்குள் திக்குமுக்காடிப் போகும். இரண்டு முறை, தீபாவளி மலரை முதல் நாள் ஏற்றிக் கொண்டு, ஒரு வேனில் ஊர் ஊராகப் போய்க் கொடுத்து வர ஏற்பாடு செய்த அனுபவம் உண்டு. அப்படியும் சில ஏஜெண்டுகளுக்கு விட்டுப் போயிருக்கும்; சிலருக்கு இரட்டைப் பார்சல்கள் கிடைத்திருக்கும்!

தீபாவளி மலர் தயாரிப்பில் ஓரிரு மாதங்களாகப் பட்ட சிரமம் யாவும் தீபாவளியன்று விடியற்காலையில் பட்சணத் தட்டுகளிடையே அந்த மலரை வைத்து வணங்கும் போது மறைந்து விடும். அன்று காலை வெளி வந்த தினசரிகளில் அதற்கான மதிப்புரை நன்றாக வெளிவந்திருப்பதைப் பார்த்ததும், சாப்பிட்ட ஜாங்கிரியும் மைசூர்பாகும், ஒரு மடங்கு இனிப்பாக நாவிலும் நெஞ்சிலும் இறங்கும்!"

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

ரவை, சேமியா, ஜவ்வரிசி இவற்றைத் தனித்தனியாக் கேசரி செய்து, ஒன்றன் மேல் ஒன்றாகக் கொட்டி பரப்பி, ஆறியபின் துண்டுகள் போட்டால் ரொம்பவும் வித்தியாசமான சுவையுடன் இருக்கும். மூன்றுக்கும், வேறு வேறு நிறங்கள் சேர்த்தால் மிகவும் கவர்ச்சியாக இருக்கும். ரவைக்குக் கேசரி பவுடரும், ஜவ்வரிசிக்குக் கலரே சேர்க்காமலும், சேமியாவுக்குப் பச்சைக் கலரும் சேர்த்தால் மூவர்ண கொடி போல இருக்கும்.

– எஸ். பட்டம்மா



''தங்களுக்கு மனைவியாக வரப் போகிறவள் எப்படிப்பட்டவளாக இருக்க வேண்டும் என்று ஆண்கள் விரும்புகிறார்கள்?'' இந்தக் கேள்வியை சினிமா நட்சத்திரம் ஒருவர் தான் நடத்தும் டீவி. நிகழ்ச்சியில் கேட்டபொழுது, பதில் என்னவாக இருந்திருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்? அதிகபட்சமான ஆண்கள் விரும்பியது அழகோ, புத்திசாலித்தனமோ, சமையல் சாமர்த்தியமோ, மாமியாருக்கு அடங்கிப் போகும் குணமோ அல்ல. இவர்கள் மிக முக்கியமென கருதிய குணம் - புரிந்து கொள்ளுதல். ஆம், எந்த ஒரு உறவானாலும் அதில் வித்தியாசங்களும் விரிசல்களும் ஏற்படுவது காலத்தின் கட்டாயங்களில் ஒன்றாகும். ஆனால் இவற்றைப் பெரிதுபடுத்தாமல் புத்திசாலித்தனமாக அணுகுவதன் மூலம், இன்று சர்வசாதாரணமாகி விட்ட பிரிவு, விவாகரத்து போன்ற விளைவுகளிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

இதற்குண்டான வழிமுறைகளைப் பற்றி அனுபவம் மிக்க மனநல நிபுணர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள் என்று பார்ப்போமா?

புரிந்ததும், புரியாததும்!..

கோபம் தவிர்

சுதா ஓர் இல்லத்தரசி. இன்று அவ ளுக்கு மிக முக்கியமான கடமை ஒன்று இருக்கிறது. +2 படிக்கும் அவள் மகனின் 'ரிபோர்ட் கார்ட்'டை அவன் பள்ளிக் குச் சென்று ஆசிரியரிடமிருந்து பெற் றுக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன், குறிப்பிட்டுள்ள ஒரு மணி நேரத்துக் குள், தன் கணவரையும் அழைத்துக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். ஒரு வார மாகவே அவள் தன் கணவருக்கு நினைவுபடுத்திக் கொண்டிருந்த விஷயம்தான் இது.

ஆயினும் என்ன பயன்? சொன்ன நேரத்துக்குக் கண வன் வரவில்லை. அவள் ஆபீஸுக்குப் போன் செய்த போது, முக்கியமான மீட் டிங்கிற்குச் சென்று விட்ட தாகக் கூறி விட்டார்கள்.

கடைசியில் அவள் மட்டும் சென்று, ஆசிரியரின் கையைக் காலைப் பிடித்து, 'ரிபோர்ட்'டை வாங்கி வந்தது தனிக்கதை.

அன்று கணவர் வீடு திரும்பியதும் குருக்ஷேத்திரம்தான். 'உங்களுக்கு உங்கள் மகன் படிப்பில் கொஞ்சம் கூட அக்கறை இல்லை!' என்று சுதா போர்க்கொடி உயர்த்தினாள்.

இத்தகைய நேரங்களில் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நிபுணர்கள் கூறுகிறார்கள். தன் கோபதை மறந்து, சுதா தன் கணவரது செய்கைக்கான காரணத்தை அறிய முயல வேண்டும். ஆபீஸில் திடீர் ஸ்ட்ரைக், மீட்டிங் என்ற பதட்ட நிலையில் வீட்டிற்கு போன் செய்யக் கூட முடியாத நிலை. இதனை அறிந்து கொண்டு, புரிந்துக் கொண்டால் இருவருக்கும் மனஸ்தாபம் உண்டாவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

சிரித்து வாழ வேண்டும்

எந்த மனிதரிடம்தான் நமக்குப் பிடிக்காத பழக்க வழக்கங்கள் இல்லை! ஈரத் துவாலையைப் படுக்கை மீது வீசுவது, வீட்டிற்கு விருந்தினர்களைத் திடீரென்று அழைப்பது, உங்கள் 'டயட்'டைப் பற்றி நாலு பேரிடம் கிண்டலடிப்பது, இத்யாதி இத்யாதி.

உங்கள் கணவரிடம் இத்தகைய பழக்கங்கள் இருந்தால் நீங்கள் நல்லவிதமாக எடுத்துச் சொல்லி அவற்றை மாற்ற முயற்சிக்கலாம். ஆனால், இவை பலனளிக்காத பட்சத்தில், அதைப் பற்றியே பேசிப் பேசி நம் உள்ளத்தில் எதிர்மறையான உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொள்ளாமல் இருப்பதே நலம். 'அவர் குணம் இப்படியென்றால் அதற்காக என் மன அமைதியை இழக்கத் தயாரில்லை' என்று நாம் லேசாக எடுத்துக் கொள்ளப் பழக வேண்டும்.

தேவை ஒரு தீர்வு

ராதா, ரவி இருவரும் எம்.பி.ஏ. படிக்கும் போது காதலித்து மணந்து கொண்டவர்கள். இருவருக்குமே பொறுப்பான பெரிய வேலைகள் என்பதால் வீட்டு வேலைகளையும் பகிர்ந்து கொள்வதென்று முடிவு செய்தனர். வீட்டுக்குத் தேவையான பொருட்களை அவன் வாங்கி வருவதென்றும், வீட்டு வேலைகளை அவள் மேற்பார்வை செய்வது என்றும் நிர்மாணம் செய்தனர்.

சில மாதங்கள் சுகமாகக் கழிந்தன. பிறகு, அவன் தன் பொறுப்புகளை அடிக்கடி மறக்கத் தொடங்கினான். ராதா தங்கள் ஒப்பந்தத்தை நினைவுபடுத்தினாள். சில நாட்களுக்குப் பின் மீண்டும் அதே பிரச்னைதான். ராதாவுக்கு அவனைக் கண்டாலே கோபம் கோபமாக இருந்தது.

பிரச்னை ஒன்று மீண்டும் மீண்டும் எழும் போது, அதனைத் தீர்க்க ஒரே வழியை உபயோகிப்பது புத்திசாலித்தனம் ஆகாது. இதனால் பிரச்னை மேலும் தீவிரமடைகிறது. 'உங்களுக்கு என் மேல் அன்பே கிடையாது' என்று ராதா புலம்ப, 'எப்பவும் என்னைக் குறைசொல்வதே உன் தொழிலாப் போச்சு' என்று சிடுசிடுத்தான் ரவி.

இத்தகைய சூழ்நிலையில், இருவரும் ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்தித்து ஒரு தீர்வை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அவனுக்குப் பிடிக்காத பொறுப்பு எதுவென்று ஆராய்ந்து, அதற்கு மாற்றாக அவனைக் கறிகாய் நறுக்கித் தரவோ, வாஷிங்மெஷினில் துணிகளைத் துவைக்கவோ சொல்லலாம். இத்தனை படித்தவர்களுக்கு மனமிருந்தால் மார்க்கமா கிடையாது?

கனிவே துணை

சமையல் வேலை, வேலைக்காரி, 'ஹோம் வொர்க்', டி.வி. சீரியல் இத்தனைக்கும் நடுவில் உங்கள் கணவருக்கும் தினம் ஒரு 10 நிமிடமாவது ஒதுக்குங்கள். கனிவான ஒரு பார்வை, 'ஆபீஸில் இன்று வேலை எப்படி?' என்று ஒரு விசாரிப்பு, அவருக்குப் பிடித்த பருப்புருண்டைக் குழம்பு - இவை அனைத்தும் இனிய இல்லறத்துக்கு வழிவகுக்கும் திறன் பெற்றவை.

சின்ன விஷயங்கள்தான். ஆனால் சீரான உறவுக்கு அவை வித்திடும்போது நாமும் முயற்சிதான் செய்து பார்ப்போமே!

— உஷா நாராயணன்

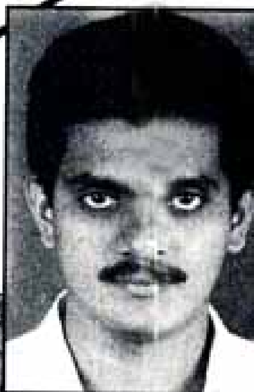


கட்லெட் செய்ய காய்கறி முக்கால் பங்கு கால் பங்கு ஏதாவது ஒரு தானிய சுண்டலை வேகவைத்து மிக்ஸியில் ஒரு ஓட்டு ஓட்டி, காய்கறி மசாலாவோடு சேர்த்து வதக்கி உருட்டி, தட்டி கட்லெட் செய்தால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும். உடம்புக்கும் நல்லது. வித்தியாசமான சுவையாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

இந்த ஆண்டு தீபாவளிக்கு என்ன ஸ்பெஷல் ஸ்வீட் செய்யலாம்? சென்னையில் உள்ள சில பிரபலமான 'இனிப்பு'கள் விற்பனை செய்யும் நிறுவனத்தினர் இங்கே அவர்களின் ஸ்பெஷல் ஸ்வீட்ஸ் செய்முறை தருகின்றனர் -

• ஆனந்த்



சோன்பப்டி

(அஞ்சலி ஸ்வீட்ஸ் - தி. நகர் உரிமையாளர் மகாமந்த்ர ரூபன்)





தேவையான பொருட்கள் :

மைதா - 2 கிலோ,

சர்க்கரை - 4 கிலோ,

நெய் - 3 கிலோ,

அலங்கரிக்க - பாதாம், பிஸ்தா, முந்திரி, உலர்ந்த திராட்சை

செய்முறை :

நெய்யில் மைதாவை வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வறுக்கும் போது அதன் மீது தண்ணீர் அடித்தால் 'சுள்'ளென்னும் வரை வறுத்து பின்பு இறக்கி வைக்க வேண்டும்.

4 கிலோ சர்க்கரையோடு 2 லிட்டர் தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பிலேற்றி கம்பிப்பாகு வரும் வரை வைக்க வேண்டும். கம்பிப்பாகு வந்ததும் அதில் ஒரு எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்து - பெரிய தாம்பாளம் ஒன்றில் அதை ஊற்றி லேசாக ஆறும் வரை விட வேண்டும். அப்போது அது பந்து போல வரும். அதை நான்கு பக்கமும் சங்கிலி போல இழுக்க வேண்டும். நூல் போல வந்ததும் மைதா, நெய் சேர்த்து நூல் போல இழுத்துக் கெட்டியானதும் ட்ரேயில் போட்டு மாலீஷ் செய்து அதன் மீது பிளாஸ்டிக் பேப்பர் போட்டு மூடி மறுநாள் காலை வரை அப்படியே வைத்து பின்பு பாதாம், பிஸ்தா, சீவிய முந்திரி, உலர்ந்த திராட்சை போட்டு அலங்காரம் செய்து - துண்டுகள் போட்டுப் பரிமாறலாம். இது 20 நாட்கள் வரை கெடாமலிருக்கும்.

1. பாகு கொஞ்சம் தவறினாலும் நூல் போன்ற பக்குவம் வராது.

2. நெய், மைதா கலவையில் ஒரு துளி நீர் விழுந்தாலும் இது சரியாக வராது.

மேற்குறிப்பிட்ட அளவுக்கு 8 கிலோ சோன்பப்டி கிடைக்கும். ஒரு கிலோவுக்கு 22 துண்டுகள் - ஒரு துண்டு சுமார் 35 முதல் 40 கிராம் என்ற அளவில் கிடைக்கும்.

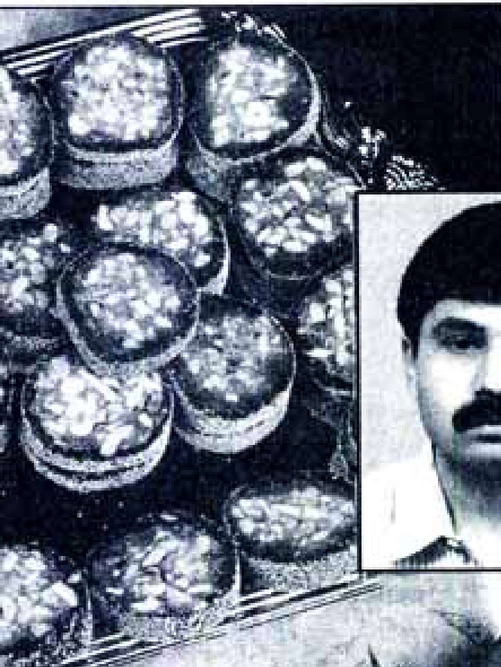
ஸ்பெஷல் ஸ்வீட்ஸ்!

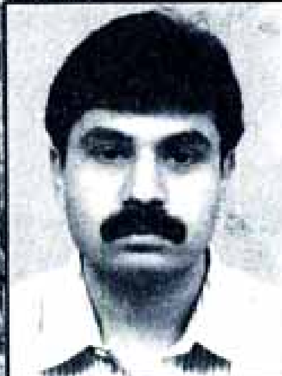
ட்ரை ஜாமூன்

(அருணா ஸ்வீட்ஸ் உரிமையாளர் ஆனந்த், பாண்டிபஜார், தி. நகர்)

தேவையான பொருட்கள் :

கோவா - 1 கிலோ,
மைதா - [illegible] கிராம்,
சமையல் சோடா - 5 கிராம்,
சர்க்கரை - 3 கிலோ
டால்டா அல்லது ரீஃபைண்ட் ஆயில் - 3 கிலோ (வறுக்க)
ஏலக்காய் - 10 கி (தூள் செய்தது)





• ஸ்ரீவத்ஸன்



• ஸ்ரீநிவாசா ராஜா

செய்முறை :

கோவா, மைதா மாவு, சமையல் சோடா ஆகியவற்றைக் கொஞ்சமாக நீர் ஊற்றி பூரி மாவு போல ஆனால் கொஞ்சம் மென்மையாகக் கலந்து கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் உருண்டை உருட்ட எளிதாக வரும். எலுமிச்சை அளவில் 125 உருண்டைகள் உருட்டிக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு மிதமான சூட்டில் நல்ல பொன்னிறமாகப் பொரித்தெடுக்க வேண்டும். அவ்வப்போது கிளறிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும்.

3 கிலோ சர்க்கரையில் 2 லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி ஒரு கம்பி பாகு வரும் போது (பாகு சூடாக இருக்கும்போதே) பொரித்தெடுத்தவற்றை அதே சூட்டுடன் போட்டு விட வேண்டும். ஆறவிட்டுப் போடக் கூடாது. ஊறவைக்கும் நேரம் விருப்பம் போல.

1. மாவு பிசையும் பக்குவம் தவறினால், பொரித்தெடுக்கும் போது உருண்டை உடைந்து போகும் வாய்ப்பு அதிகம். உருண்டைகள் உடைந்து போகிறதென்றால் இன்னும் கொஞ்சம் மைதா சேர்த்துப் பிசையலாம்.

2. பாகு சரியான பதத்திலிருத்தல் வேண்டும்.

3. பாகு சூடாக இருக்கும்போதே பொரித்த உருண்டைகளை அதே சூட்டுடன் அதில் போட வேண்டும்.

உருண்டைகள் அரை மணி நேரம்

ஊறினாலே நன்கு உப்பி விடும். ஆனால் நன்கு ஆறிய பின்புதான் ட்ரேயில் அடுக்க வேண்டும். குளிர்ந்த இடத்தில் ஜீராவுடன் அப்படியே வைத்தால் 4 நாட்கள் வரை கெடாமலிருக்கும். ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் 5, 6 நாட்கள் வரை கெடாது.

ஏஞ்சல் கிங்

(அடையார் ஆனந்த பவன் உரிமையாளர் ஸ்ரீனிவாச ராஜா)

தேவையான பொருட்கள் :

முந்திரி - 100 கிராம்,
சர்க்கரை - 200 கிராம்,
பிஸ்தா - 100 கிராம்,
அத்திபழம் - 100 கிராம்,
கசகசா - 10 கிராம்,
தூள் முந்திரி - 20 கிராம்.

செய்முறை :

முந்திரி (100 கி), பிஸ்தா (100 கி), இரண்டையும் தனித்தனியாக ஊறவைத்து அரைக்கவும். அரைத்த முந்திரியுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிளற வேண்டும். பின்பு அதே போல பிஸ்தாவுடன் சர்க்கரை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கிண்ட வேண்டும். முந்திரி கலவையுடன் முந்திரியை வைத்து வட்ட வடிவமாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். பிஸ்தா கலவையுடன் அத்திப் பழம் வைத்து வட்ட வடிவமாக உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டையும் சேர்த்து ஒன்றாக வைத்து வட்ட வடிவமாக்கிக் கொள்ளவும். பிறகு தனியாக கசகசாவை வைத்து உருட்டிக் கொள்ளவும். (படம் பார்த்தால் இது புரியும்)

பால் அல்வா

(ஸ்ரீவத்ஸன், ஸ்ரீவத்ஸா கேட்டரிங் - தி. நகர்)

தேவையான பொருட்கள் :

கொழுப்பு அதிகமுள்ள
(ஃபுல் கிரீம்) பால் - 2 லிட்டர்,
சர்க்கரை - 200 முதல் 250 கிராம்.
எலுமிச்சை - ½ மூடி.
ரீஃபைண்ட் ஆயில் - 100 மில்லி,
நெய் - 50 கிராம்,
சுத்தமான அரிசி மாவு - 4 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

அகலமான - கனமான (கடாய் போன்ற) பாத்திரத்தில் பாலை ஊற்றி அது நான்கில் ஒரு பங்காகச் சுண்டும் வரை காயவைத்து பின்பு அரை மூடி எலுமிச்சைச் சாறு ஊற்றிப் பாலை மேலும் 15 முதல் 20 நிமிடம் வரை காய்ச்ச வேண்டும். பால் திரித்திரியாக வரும். தொடர்ந்து காய்ச்சி தண்ணீர் ஆவியாகும் வரை அடுப்பில் வைத்து பின்பு ரீஃபைண்ட் ஆயில் மற்றும் சர்க்கரை சேர்த்து அவை நன்கு கலக்கும் வரை நன்றாகக் கிளற வேண்டும். அரிசி மாவைக் கரைத்து ஊற்ற அல்வா கெட்டியாகும். பின்பு 50 கிராம் நெய் சேர்த்து கலக்கி இறக்கவும்.

1.பால் திரிந்த பின்பு தண்ணீர் ஆவியாகும் வரை அருகிலிருந்து கிளற வேண்டும்.

2. சர்க்கரை போட்ட பின்பு விடாது கிளற வேண்டும்.

3. கரைத்து ஊற்றும் மாவு அதிகமாகக் கூடாது. விரும்பினால் ஏலக்காய் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தொகுப்பு : **வைதேகிதேசிகன்**



உருண்டை மஞ்சள் மொத்தமாக வாங்கி வைத்தால், கொஞ்ச நாளானால் ஓட்டை விழுந்து மாவாகக் கொட்ட ஆரம்பித்து விடும். இதைத் தவிர்க்க, மஞ்சளை வாங்கியதும் வெயிலில் உலர்த்தி ஈரமில்லாத டப்பாவில் போட்டு, ஒரு கற்பூரக் கட்டியையும் போட்டு வைத்தால் எவ்வளவு நாட்கள் ஆனாலும் மஞ்சள் உளுத்துப் போகாமல், வாங்கியது மாதிரியே இருக்கும்.

- பிருந்தா இரமணி.

"ஏதாவது ஒரு முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்து விடு, பங்கஜம். ஆபீஸிலும், வீட்டிலும் வேலை செஞ்சுகண்டு, உன் மாமனாரைக் கவனிச்சுக்கிறது, ரொம்ப, ரொம்பக் கஷ்டம்" என்றாள் வீணா.

"மாமனார் என்பது, சாதாரணமான வார்த்தை வீணா. அது, அழிச்சாட்டியம் பண்ற கிழம்" என்றாள் சாரதா.

"ஆனாலும், உனக்கு, ரொம்பப் பொறுமை பங்கஜம்! இதே, என் வீட்டில் என்றால், நடக்கும் கதையே வேறு," என்றாள் கலா.

"எல்லோரும் ஒன்றை மறந்து விட்டுப் பேசறீங்க. அவருடைய தேவைகள் சொற்பமே! என் மாமியார் இறந்து போனதிலிருந்து, அவர் மனமே சரியில்லை," என்றாள் பங்கஜம்.

"சரி, மாமனாரை விட்டுக் கொடுக்காமல் தான் பேசறே. புருஷனும் பெண்டாட்டியும் ஒரே நாளில் சாக முடியுமா? உங்க மாமியார் சாகும் போது, எழுபத்தி ஐந்து வயது என்று, முன்பே சொல்லியிருக்கே. உன் மாமனாருக்கு எண்பத்தி இரண்டு வயது என்கிறாய். இன்னும் உன் மாமியார் உயிருடனிருந்து, உன் மாமனாருக்கு சிசுருஷை செய்யணும்னு எதிர்பார்க்கிறாயா?" என்றாள் வீணா.

'அடிப்பைத்தியங்களா! இது 'ட்யூட்டி பவுண்ட் ரிலேஷன்ஷிப்' இல்லை! ஒரு இனிய, நல்ல நட்பிற்கு உதாரணம். ஒருவருக்கு ஒரு இழப்புன்னாலும், துடிச்சுப் போகும் அன்புச் சிநேகிதம். மனிதநேயம்



கொடுப்



ஷண்முகப்ரியா

...ழை!..

நூக்கலான ரசவாதம். வெந்து போன தக்காளிக்குள் கத்தியைச் சொருகுவது போல், வார்த்தைகளைக் கொட்டறது ரொம்பச் சுலபம். 'தீ சுட்ட காயத்தில் தேள் கொட்டினாற் போல்னு' ஒரு பாட்டில் வருமே, அதைப் போல், மாமாவின் வெளிக்காட்டாத, ரத்தம் பீறிடுவதே தெரியாத அவரது மனப் புண்ணிற்கு, யார் மருந்திடுவது? மருந்திட்டு ஆறக் கூடியதா அவரது ரண வேதனை?' என்று பங்கஜம் நினைத்துக் கொண்டாள்.

"என்ன, ஆழ்ந்த சிந்தனை பங்கஜம்!" என்றாள் சாரதா.

"என்ன வீட்டுக்குப் போனால், அந்தக் கிழம், எத்தனை இடங்களில் மல ஜலம் கழித்து அசிங்கம் பண்ணி இருக்கோ, கதவைத் திறந்துண்டு வெளியே போயிடுத்தோ? என்ற யோசனையாக இருக்கும்! ஆயிரம் ரூபாய்க் கொடுத்தாலும், ஒரு வேலைக்காரி கூட, உன்னை மாதிரி செய்ய மாட்டாள்!" என்றாள் கலா.

"ஏய்! பேசிண்டே இருந்ததில் மணியே தெரியலை. இரண்டடிக்கப் போகிறது. உங்களுக்குன்னு என்ன ஸ்பெஷல் லன்ச் அவரா?'ன்னு சடகோபன் சார் கேட்பார். வாங்கடி போகலாம்."

அந்த அலுவலக லன்ச் அறையில், வெறுமையூடே, ஒரு கதம்ப உணவு வாசனை அடித்துக் கொண்டிருந்தது!

மேற்படி வார்த்தைப் பந்துகளால் உதை(க்கப்)பட்டவர்

ராமாமிர்தம். ஓய்வுபெற்ற கல்வி அதிகாரி. அவரது மகன் கிருஷ்ணாவுடன், அகிலாண்டேசுவரி நகரில் இருக்கிறார். கிருஷ்ணா, இன்கம்டாக்ஸ் ஆபீஸில் ஆபீஸராக இருக்கிறான். மருமகள் பங்கஜம், மலைக்கோட்டையருகே, ஒரு வங்கியில் பணிபுரிகிறாள். ஒரே செல்வ மகள் வர்ஷா, ஆறாவது படிக்கிறாள்.

"இந்தக் கிராமத்தில், இப்படி 'டீக்'காக டிரஸ் பண்ணிண்டு 'வாக்' போகணுமா?" என்பாள் விசாலம், ராமாமிர்தத்தின் மனைவி.

"ஆள் பாதி, ஆடை பாதி விசாலம். இந்த 'ட்ரிம் டிரஸ்ஸில்' மயங்கித்தானே, அன்னிக்கு நீ எனக்குக் கழுத்தை நீட்டினே?"

"போதும், வழியாதீங்கோ! பேத்தி எடுத்தாச்சு, நினைவிருக்கட்டும்."

"ரிடையர்டு எஜுகேஷனல் ஆபீஸர்! சும்மாக் கிடைக்கலை, இந்தப் பதவி! ரிடையர் ஆனாலும் பதவியின் 'கெமை' விடலாமா?" என்று மிக அழகாகச் சட்டையை 'இன்' பண்ணிக் கொண்டு, மடிப்புக் கலையாத பேண்டைப் போட்டுக் கொண்டு, ரிம்லெஸ் மூக்குக் கண்ணாடியினால் தோற்றத்தின் வசீகரத்தை அதிகமாக்கி, வயதைக் குறைத்து, மேல அக்ரஹாரம் வழியாக நடந்து, வயல் மேட்டில் ஏறி, பிக்ஷாண்டார் கோவில் பிளாட்பாரத்தில் அரைமணி நேரம் நடப்பார், ராமாமிர்தம். கண்ணுக்கு எட்டிய வரை, பச்சை வயல்கள். தோரணமாய்த் தென்னை மரங்கள். கண் சிமிட்டும் ஸ்ரீரங்கம் ராஜகோபுரத்து மின் விளக்கு. சிறிய ஆங்கில

சோயாவில் புரதச்சத்து அதிகமுள்ளதால் சப்பாத்தி, பூரி மாவில் சேர்ப்பது போல எள்ளடை, முறுக்கு, காராசேவு போன்ற கார பட்சணங்கள் செய்யும் போதும் சிறிதளவு சோயா மாவைச் சேர்த்தால் சத்துள்ள பலகாரம் ஆகுமே.

- பத்மஜா ராமகோபால்.



எழுத்து 'வி'யாகத் துவங்கி, மிகப் பெரிய 'வி'யாகி, திடீரென்று திசைமாறினாலும் 'வி' மாறாத புள்ளினம், மிக அருகில் அபஸ்வரமாக உறுமும் வாகனங்களின் ஒலி - எத்தனை முறை பார்த்தாலும், கேட்டாலும் அலுக்குமா? என்பது ராமாமிர்தத்தின் நியாயமான கேள்வி!

கொள்ளிடக்கரையில், தீ ஜ்வாலைக்குள் விசாலம் அடங்கிப் போனாள். வெறுமையாகத் திரும்பினார் ராமாமிர்தம்.

'வீட்டைப் பளிச்சுன்னு அலம்பிவிட்டிருக்கியே பங்கஜம்! என் மனசை அலம்பித் துடைக்க முடியலையே!'' என்று குலுங்கினார் ராமாமிர்தம்.

"அப்பா! அழாதீங்கோ அப்பா!" என்றான் கிருஷ்ணா.

"அப்பா, நீங்கள் எவ்வளவு தைரியசாலி? நீங்க அழுதால், எங்களுக்கும் தாங்கலை" என்று கசிந்தாள் பங்கஜம்.

"பெண்கள் சுமங்கலியாப் போயிடணும்னு ஆசைப்படறது கூட, சுயநலம்னு எனக்குத் தோணறது. புருஷன் போயிட்டா, பெண்கள் எப்படியோ ஒரு 'வில் பவரில்' வாழ்ந்துடறா. மனைவின்னு இடையில் வந்த சொந்தம், பந்தமாகக் கணவன், மனைவியைப் பிணைச்சுடற போது, அது தூய நட்பாக நெருங்கும் போது, அதன் இழப்பைப் புருஷனாலே தாங்கவே முடியறதில்லை. உண்மையிலே, நாங்கதான் 'வீக்கர் செக்ஸ்'," என்றார் ராமாமிர்தம்.

'ஊர் எல்லாம் கூடி ஒலிக்க அழுதிட்டுப்
பேரினை நீக்கிப் பிணம் என்று பேரிட்டுச்
சூரை அங்காட்டிடைக் கொண்டுபோய்ச்
சுட்டிட்டு
நீரினில் மூழ்கி நினைப்பு ஒழிந்தார்களே'

என்று திருமூலர் ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன் எழுதியதில் 'நினைப்பு ஒழியாமல்' வாழ்ந்ததுதான், ராமாமிர்தம் செய்த மிகப் பெரிய தவறு. நினைவுகள் மனதின் எங்காவது ஒரு மூலையில் இருத்தல் நலமே, என்று, இயற்கை வைத்த நியதி சரியானதே! ஆனால், அந்த நினைவுகளே உறுத்தலாகி, அழுத்தமாகி, மன உளைச்சலாகி, 'டிப்ரஷன்' ஆனதுதான், ராமாமிர்தம் நொந்து போனதற்குக் காரணம்.

'டீக்கான டிரஸ்' இல்லை. பிக்ஷாண்டார் கோவில் ரயில் நிலைய பிளாட்பாரம் வெறிச்சோடியிருந்தது. பச்சை வயல்களும், தோரணத் தென்னைகளும், ராமாமிர்தத்தின் மனம் போல, வெய்யிலில் புழுங்கி, மௌனமாய், அசைவின்றி நின்றன.



மைதா மாவு தோசை செய்ய மாவு கரைக்கும் போது கையால் கரைத்தால் சரியாகக் கரையாது. கட்டி, கட்டியாக அங்கங்கே நிற்கும். திட்டமாகத் தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்தால் தோசை மாவு கட்டியில்லாமல் நன்கு கலந்து விடும். பிறகு நீர்க்கக் கரைக்கலாம்.

- பி. ருக்மணிபாய்.

"தாத்தாவை, எங்கேடீ காணோம்?"

"பட்டசாலைப் பக்கம் போனாரே" என்றாள் வர்ஷா.

அது நெல், வருடாந்திர சாமான்கள் வைக்கும், காற்றே நுழையாத அறுபது வாட்ஸ் பல்பின் உஷ்ணத்தை மட்டுமே பிரதிபலிக்கும் அறை. புளி, பருப்பு எடுக்கப் போய், தொப்பலாய் வியர்வையில் நனைந்து வருவாள் பங்கஜம்.

"இந்த அறையில் என்ன பண்ணறார்?"

"அப்பா, அப்பா!" மின்விளக்கிற்கு உயிர் கொடுத்தாள் பங்கஜம்.

ஊறுகாய் பரணியருகே மூட்டையாய், ராமாமிர்தம்.

"அப்பா, அப்பா! என்னப்பா இது, குளிச்ச மாதிரி இருக்கே! இந்த டன்ஜனில் வந்து இருப்பாளா? இந்த அறைக்கு ஒரு ஃபேன் போடணும், யாருக்கும் ஒழியலை."

"இல்லை, பங்கஜம். விசாலம் மாவடு எடுக்க வந்தாள். ரொம்ப நாழியாச்சே, கூட்டிண்டு போகலாம்னு வந்தேன்", என்றார் ராமாமிர்தம்.

"அம்மா போய் எத்தனை வருஷங்களாயிடுத்து? இப்படி, மட்டமத்தியானத்தில், இந்த ரூமில் வந்து சுருண்டுண்டு இருக்கேளே! உங்க பிள்ளைக்கு, யார் பதில் சொல்றது? அப்பாதான் 'டிப்ரஸ்டா' இருக்கார், உனக்குப் புத்தி எங்கே போச்சு என்பாரே!"

"அம்மா, தாத்தாகிட்ட கோவிச்சுக்காதே! பீ பொலைட்!" என்றாள் வர்ஷா.

வர்ஷா, தாத்தாவின் செல்லம். விசாலத்தை அச்சில் வார்த்தது போல், வர்ஷா இருந்ததும் ராமாமிர்தத்தின் தனி பாசத்தின் ஒரு - ஒரே காரணம்!

ராமாமிர்தத்தை ஈஸிசேரில் படுக்க வைத்து, சட்டைப் பட்டன்களைப் பிரித்து, மின்விசிறியை ஐந்தில் வைத்து, ஜில் என்று நீர்மோர் கொண்டு வந்து கொடுத்து, ஆசுவாசப்படுத்தினாள் பங்கஜம்.

நினைத்த போது, கட்டிய அழுக்கு வேட்டியுடன், தாறுமாறாய் பட்டன் போட்ட சட்டையுடன், திடீரென்று கதவைத் திறந்து கொண்டு எங்காவது போய் விடுவார், ராமாமிர்தம்.

"ஏம்மா, கதவைப் பூட்டி வைக்கக் கூடாது? பெரியவர் வாய்க்கால் பக்கம் போயிட்டு இருந்தாரே! தண்ணி வேற நிறையப் போகுது," என்பாள் காய்கறி விற்கும் சின்னு.

"ஏய், மாரி, வாய்க்கால் பக்கம் ஓடிப் போய், அப்பாவைக் கூட்டிண்டு வாயேன்."

"டேய் சீனு, (பக்கத்து வீட்டுப் பையன்) இந்த வாழைக்காய் பஜ்ஜியைத் தாத்தா கிட்டே கொடுத்துட்டு, கொஞ்ச நேரம் பேசிண்டு இருடா. மாரி வந்துருவான். கண்ணோல்லியோ, சைக்கிள்ளே போடா ராஜா" பங்கஜம் பதைபதைத்தாள்.

சூழ்நிலையைப் புத்திசாலித்தனமாகச் சமாளிப்பது பங்கஜத்திற்குக் கைவந்த கலை. வாழைக்காய் பஜ்ஜி, ராமாமிர்தத்தின் பலவீனம்! அன்றைய மாலை டிபன் அதுதான். பஞ்சு மிட்டாயைச் சின்னச் சின்னதாக எடுத்து, ரசித்துச் சுவைக்கும் சிறுவனைப் போல், பஜ்ஜியைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக, அவர் சாப்பிடுவதற்குள் அவரைப் பிடித்து விடலாம் என்ற பங்கஜத்தின் கணிப்பு, தவறாகவில்லை.

பூட்டிய வீட்டினுள் கிருஷ்ணா, பங்கஜம் வேலைக்குப் போன பின், வர்ஷா பள்ளியிலிருந்து வரும் வரை, வேலைக்காரி அஞ்சலையுடன் 'டிப்ரஷன்' ஆன ராமாமிர்தம் சிறையுண்டிருப்பதன் விடிவு? காலம் போட்ட கணக்கான மரணத்தில்தானோ?

அஞ்சலை, ராமாமிர்தத்திற்கு, வேளைக்குச் சாப்பாடு போடுவாள், மருந்து கொடுப்பாள். காபி கொடுப்பாள். ஒரே ஒரு கண்டிஷன். அவள் டீ.வி. சீரியல்கள் பார்க்கும் போது தொந்தரவு செய்யக் கூடாது!

ARTHRITIS - மூட்டுவலி, ASTHMA - ஆஸ்துமா

ASTHMA - ஆஸ்துமா **1. Dyspnea** *(மூச்சுத் திணறல்)* **2. Respiratory difficulties** *(மேல்மூச்சு வாங்குதல்)* **3. Dry cough** *(வறட்டு இருமல்)* **4. Cough with sputum** *(சளியுடன் கூடிய இருமல்)* **5. Running Nose** *(மூக்கில் நீர் வழிதல்)* **6. Nasal Block** *(மூக்கடைப்பு)*

தற்போது. ஆஸ்துமா வியாதிக்கும் இயற்கை வைத்திய முறையில் மிக நல்ல விதமாக பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் சிகிச்சை அளிக்கின்றோம் என்பதையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

⁕ கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும். ⁕ கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும். ⁕ கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis) ⁕ நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area) ⁕ இடுப்பு எலும்பும் (Pelvic Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femoral Head) சேருமிடம். ⁕ குதிகால் இணைப்புகளில் வலி. ⁕ குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur) முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம். இந்தியா மற்றும் வெளிநாடுகளில் இருந்தும் வியாதியஸ்தர்கள் வருகிறார்கள்.

WEIGHT REDUCTION for LADIES & GENTS

⌘ **Up to 10 - 14 kgs. in just 60 days** ⌘ No crash diet programme!
⌘ No side effects!!! ⌘ Well planned diet according to your taste
⌘ Natural therapies after thorough examination by our Doctors

Dear Dotctor,

Having feiled at the door steps of Ayurvedic, Allopathic and Homeopathy I was mentally dispirited and depressed over the sufferings of my

1. Osteo Arthritis, 2. Rheumatoid Arthritis, 3. Ankylosing Spondylitis, 4. Gout

I happen to meet Dr. S. Purushothaman at his Hospital who with his team of doctors thoroughly checked, advised the course of treatment required and more patiently gave assurance that I will come out of the problems soon.

What a delight it was! That after underoging the treatment (within a week) gave me miraculous relief in such a short period. Six to 8 years old malady cured in a week which is CENT PERCENT TRUE. I will be failing in my duty if I do not express my gratitude from my bottom of my heart to **Director S. Purushothaman,** and other Doctors and their able assistants for implementing the treatment efficiently and cheerfully.

May God give them longevity to serve the "sufferers" like me.

Mrs. Kanchana Prabha, W/o S. Gopal, SDE(A),
Bharat Sanchar Nigam Ltd., (Govt. Of India) 4/20, Easwari Nagar, Tambaram (E), Ch - 59





அடையார் நேச்சர் கியூர் சென்டர்

ADYAR NATURE CURE CENTER™

Regd. Hospital

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 20.
Phone:4413399, 4402470. Tele Fax: 044-4916650 (காந்திநகர் பஸ்டெப்போ எதிரில்)
www.adyamaturecure.com E-mail: adyamaturecure@yahoo.com,

குறிப்பு: பிராமணர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வசதியுடன் சாதா, A/C தங்கும் அறைகள் கிடைக்கும். முன்பதிவு அவசியம்.



முளை கட்டிய பச்சைப் பயறு, முளைத்த வெந்தயம் இவற்றுடன் ஊறவைத்த புழுங்கல் அரிசியைச் சேர்த்து அரைத்துத் தோசை வார்த்து சுடச்சுட சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சூப்பர் டேஸ்ட் உள்ள சுவையான தோசையாய் இருப்பதோடு பி.காம்ப்ளெக்ஸ் சத்து!

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

அன்று வெள்ளிக் கிழமை. பௌர்ணமி. மாலை, அலுவலகத்திலிருந்து வந்த பின் லலிதாசஹஸ்ரநாமம், அபிராமி அந்தாதி என்று பூஜைக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தாள் பங்கஜம். அலுவலகத்தில் பர்மிஷன் போட்டு, மலைக்கோட்டை அருகே பூக்களை நிறையவே வாங்கி வந்திருந்தாள் பங்கஜம்.

"அஞ்சலை, கதவைத் திற."

திறந்தது கதவு.

"என்ன வீடு முழுவதும் நாற்றமடிக்கிறது?"

"எனக்கு மண்டையிடிம்மா! கொல்லையில் காத்தாட படுத்துக்கிட்டு இருந்தேன். அதுக்குள்ளே..."

"நீ சொல்ல வேண்டாம்! நானே பார்க்கிறேன்," அலுவலகப் பை, பூ, பழங்கள் அடங்கிய பையை ஊஞ்சல் மேல் வைத்தாள்.

பூஜை அறையை அசிங்கம் பண்ணியிருந்தார் ராமாமிர்தம். மலம், சிறுநீர் நாற்றம் குடலைப் பிடுங்கியது. கதவருகே, குற்றவாளி போல் நின்றிருந்தார் ராமாமிர்தம். 'பளார்' என்று அறைய வேண்டும், என்று கோபம் வருவது இயற்கை.

'தெரிந்தேவா, வேணும்னேவா செய்திருப்பார்? நிச்சயம் இருக்காது' பங்கஜத்தின் மனதில் எண்ண ஓட்டங்கள்.

"ரொம்ப அவசரமாயிடுத்தாப்பா? வாங்கோ, பாத்ரூமில் போய் சுத்தம் பண்ணிடலாம்," என்றவாறே, அவரைக் கையைப்

பிடித்து அழைத்துச் சென்றாள் பங்கஜம். புது உடை மாற்றி, பவுடர் போட்டு, புது டிகாக்ஷன் போட்டு, காபி போட்டுக் கொடுத்தாள் பங்கஜம், ராமாமிர்தத்திற்கு. பூஜை அறைப் படங்களை, விக்ரஹங்களை மேஜை மேல் வைத்து, அறையை பினாயில் போட்டு அலம்பி, ரோஸ் சென்ட் ஸ்ப்ரேயரை உபயோகித்து, சூழலில் உள்ள துர்கந்தத்தைப் போக்கினாள். படங்களை மீண்டும் மாட்டி, விக்ரஹங்களை உரிய இடத்தில் வைத்து, கோலம் போட்டு, விளக்கு ஏற்றும் போது, ஏழு மணியாகி விட்டது.

"திடீர்னு ஸ்பெஷல் கிளாஸ்னு மிஸ் சொன்னாங்க. அதனாலே, லேட்டாயிடுத்து. சாரிம்மா! பூஜை ஆயிடுத்தா?" என்றாள் வர்ஷா.

"ஆயிடுத்து" என்றாள் பங்கஜம் அழுத்தமாக, மனநிறைவாக.

"ஓம், ஸ்ரீ மாத்ரே நம" என்று ஆரம்பிக்காமலேயே, வாங்கி வந்த பூக்களால், அம்பாள் படத்தை பங்கஜம் அலங்கரித்திருந்தாள்.

பங்கஜத்தின் தந்தை இறந்த பின், ராமாமிர்தத்திற்கு அவள் செய்யும் உபசரணைகள், உதவிகள் எல்லாமே, இறைவன் தனக்குக் கொடுத்த சந்தர்ப்பம் என்று பங்கஜம் நினைத்தாள்.

"அதெல்லாம் சும்மா! உன் கணவரைத் திருப்திப்படுத்த, வயதான கிழவரை வீட்டை விட்டு விரட்டி, முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்து விட்டு, தீபாவளி, பிறந்த நாள்னா, ஒரு 'ஹலோ' சொல்ற 'கேட்டகரி'யில், உன்னையும் இணைத்துடுவாங்களோன்னு, உனக்கு ஒரு பயம்," என்றாள் சக ஊழியை வீணா. வாய் அதிகம்தான்.

"யார், சுயநலமாக இல்லை? இன்னிக்கு, உன் கண் எதிரே, உன் பெண் வர்ஷா, தன் தாத்தா நடத்தப்படும் விதத்தைப் பார்க்கிறாள். நாளைக்கு, உனக்கும் வயசானால் நல்ல 'ட்ரீட்மென்ட்' கிடைக்கணும் என்ற, எச்சரிக்கை உணர்வு, உனக்கு" என்றாள் சாரதா.

'சே! என்ன மனிதர்கள் இவர்கள்?' ஒரு பெண்ணுடன் வாழ்ந்த இனிய இல்லறம் - உடல் பந்தம் என்ற நிலையைத் தாண்டி, சீரிய நட்பான நெருக்கத்தை, அதை இழந்ததால் நொந்து போன ஒரு முதியவரின் மனநிலையை, இவர்கள் என்று புரிந்து கொள்வார்கள்? அது கூட மலைப்பாக இல்லை பங்கஜத்திற்கு.

"ஒரு 'வொர்க்கிங் லேடி'யின் சுமை எனக்குத் தெரியும் பங்கஜம். என் அப்பா,

என்பதை விட, அவர் மேல் எவ்வளவு உயர்ந்த மரியாதை, மதிப்பு நீ வைச்சிருக்கேன்னும் எனக்குத் தெரியும். உன்னால் சுமக்க முடியாத பாரத்தை, வீராப்புக்காகச் சுமப்பதில், அர்த்தமில்லை. சுமைதாங்கியில் பாரத்தை இறக்கி வைச்சுட்டால், நாம் பாரத்தை 'டிஸ்ஒன்' பண்றதாக ஆகாது. நமக்கு, அப்பாவை வைச்சுக் காப்பாற்ற வேண்டிய கடமை, பொறுப்பு, வசதி எல்லாம் இருந்தும், முடியலை என்பதுதான் நிதர்சனம். எத்தகைய உடல்நிலை இருந்தாலும் வைத்துக் காப்பாற்றும் முதியோர் இல்லம் இருக்கு. அப்பாவைச் சேர்த்துடலாமா?" என்று கிருஷ்ணா கேட்டபோது, பங்கஜத்திற்குக் கோபம், தீயாய்ப் பற்றியது.

"தாத்தா மனசு ஒடிஞ்சு போயிருக்காரே தவிர, 'மிஸ்பிஹேவ்' பண்ற டைப் இல்லை. தாத்தா இங்கேதான் இருக்கணும்" என்றாள் வர்ஷா.

கிருஷ்ணாவிற்கு, முகம் விழுந்து விட்டது.

இரு தினங்கள் கழித்து, மொசைக் தரையில் ராமாமிர்தம் வழுக்கி விழுந்து விட்டார். இடுப்பில், தலையில் பலத்த அடி. தலையில் ரத்தம் கூடக் கசிந்திருந்தது.

"இன்னும், இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு மேல் தாண்டாது" என்று கூறி விட்டார், டாக்டர்.

"அம்மா, அகிலாண்டேஸ்வரி! அவரை என்னிக்கு உன்னிடம் கூப்பிட்டுக்கணும்னு உனக்குத் தெரியும். இருந்தாலும், அக்ஞானம் விடலை. கோமா, அது இதுன்னு அவரை மாசக்கணக்கில் துன்பம் அனுபவிக்க வைச்சுடாதேம்மா தாயே! அவர் 'லிவ்விங் வெஜிடபிளாக' இருப்பதை எங்களால் தாங்க முடியாதும்மா! 'மெர்ஸிகில்லிங்' கூடாதுதான். ஆனால், உன்னுடைய மெர்ஸியினால், அவர் ரொம்பப் பாடுபடாமல், அவரைக் கூப்பிட்டுக்கோ, லோகநாயகி!" பங்கஜம் வேண்டிக் கொண்டாள்.

விசாலம் அடங்கிய அதே கொள்ளிடக் கரையில் ராமாமிர்தமும் இரண்டே நாட்களுக்குள், விராட்டியின் சூட்டில் எரிந்து, பிடி சாம்பலானார்.

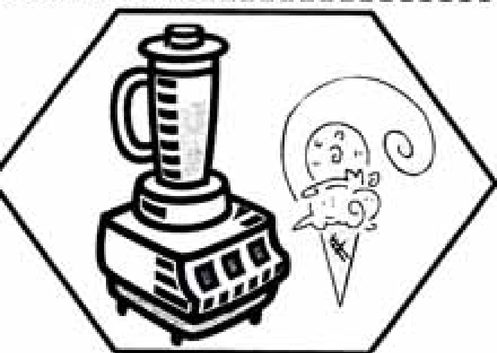
'வீட்டை அலம்பி விட்டாயே பங்கஜம்! நினைவுகளை அலம்ப முடியுமா?" என்று வாசல்படியில், ராமாமிர்தம் கேட்பது போல் தோன்றியது பங்கஜத்திற்கு.

உண்மைதான்!

அவர் அசிங்கப்படுத்திய பூஜை அறை, உள் பக்கம் தொங்கும் நவ்தால் பூட்டு, சாமான்கள் வைக்கும் அறை, அவரது அழுக்கு வேட்டி, பட்டன் இல்லாத ஷர்ட், மௌனமாய் அழும் பிஷாண்டார் கோவில் பினாட்பாரம், அசைவற்று நின்ற தென்னந் தோப்புத் தோரணங்கள் எல்லாம் அழுத்தமான நினைவுகளே.

இதையெல்லாம் தூக்கி அடிக்கும் கல்வெட்டான நினைவு பங்கஜத்திற்கு. 'அக்கார வடிசல் சாப்பிட்டு நாளாச்சும்மா, பண்ணித் தர்றியா?' என்று ராமாமிர்தம் கேட்டதும், மெல்ல எழுந்து போய் 'இந்தா குழந்தை. இது விசாலம் கழுத்தில் தழையத் தழையத் தொங்கின திருமாங்கல்யம், நீ போட்டுக்கோ. பெத்த தாய் மாதிரி இத்தனை நாள் என்னைக் கவனிச்சண்டே, என்று விசாலத்தின் தாலியைக் கொடுத்ததும், அதை அணிந்து கொண்டு நமஸ்காரம் பண்ணிய தன்னைத் தன் மெலிந்த விரல்களால் 'தீர்க்கசுமங்கலியாக இரும்மா'ன்னு ஆசீர்வாதம் பண்ணித் தன் தலையைத் தொட்டதும், பங்கஜத்தின் நினைவுகளில் கல்வெட்டு.

கலப்படமற்ற, மனிதநேயம் நிறைந்த, அன்பைப் பெறுவதற்குக் கூடக் கொடுப்பினை வேண்டும். ❑



தீபாவளிப் பண்டிகைக்கு வாங்கின மில்க் ஸ்வீட்டை அதிக நாட்கள் வைக்காமல் மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு அரைத்து அந்தக் கலவையை பாலில் கலந்து ஃபிரிட்ஜில் குல்பீ கோனில் வைத்து எடுத்தால் மிகவும் சுவையான மில்க் ஷேக் ஐஸ்கிரீம் போன்று சுவையான ஐஸ்கிரீம் கிடைக்கும்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

'வீட்கிராஸ்' திரபி
'ஜோ'வென உற்சாகமாக இருக்க

உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்க தினமும் ஒன்றரை கிலோ பச்சைக் காய்கறிகளைச் சாப்பிடுங்கள் என்றால் பல்லை நறநறவென்று கடிப்பார்கள். தினமும் மார்கெட்டிற்குப் போய் காய்கறி வாங்கி வர நேரம் எங்கே? பணம், நறுக்கப் பொறுமை எங்கே, எங்கே?

மார்கெட்டும் போக வேண்டாம், எங்கும் போக வேண்டாம், வீட்டிலே நான் சொல்லும் ஜூஸை 1 அவுன்ஸ் குடித்தால் போதும். ஒன்றரை கிலோ பச்சைக் காய்கறிகளிலுள்ள சத்து கிடைத்து விடும் என்று சொன்னால் சந்தோஷப்படுவீர்களா? அதுதான் 'வீட்கிராஸ் திரபி'.



வீட்கிராஸ் திரபி என்றால் என்ன?

வீட் கிராஸ் திரபி என்ற பெயரைக் கேட்டு ஏதோ பயிற்சி செய்ய கடுமையான ஒரு சிகிச்சை என்று பயப்பட வேண்டாம். இது கோதுமையை முளை விட்டு அதிலிருந்து எழும் இளம்தளிர் போன்ற நாற்றை அரைத்து, அதை ஜூஸ் வடிவத்தில் தினமும் குடிப்பது மட்டுமே.

வீட்கிராஸ் திரபியின் பலன்கள்

மிகவும் ரத்தசோகையாக (ஹீமோகுளோபின் - 8.9) இருந்த நான் தினமும் இந்த ஜூஸைக் குடிக்க ஆரம்பித்ததிலிருந்து ரத்த பிரசாதம் பெற்று உற்சாகமாக, சளைக்காமல் வேலை செய்கிறேன்.

உலகிலுள்ள சிறந்த சத்துணவாளர்கள் எல்லாம் ஒருமித்து ஒப்புக் கொண்டுள்ள ஒரு கருத்து என்னவென்றால் வீட்கிராஸ் ஒரு அற்புதமான விட்டமின் பானம் என்பது.

நம் உடலிற்குத் தேவையான அனைத்து தாதுப் பொருட்களும் இதில் அடங்கியுள்ளன. 100 கிராம் கோதுமைப் புல்லிலிருந்து எடுக்கப்படும் ஜூஸில் உள்ள விட்டமின்களைப் படியுங்கள்.

விட்டமின் ஏ - 18,000 ஐயு

விட்டமின் சி - 100 மி.கி.

அது மட்டுமல்லாமல் விட்டமின்கள் பி, ஈ, கே மற்றும் புரதங்கள் நிறைய அடங்கியுள்ளன. கேன்ஸரால் அவதிப்படுபவர்களுக்குச் சிறந்த டானிக் இது. இந்த ஜூஸில் விட்டமின்கள்

ஏராளமாக அடங்கியுள்ளது போல 'குளோரோஃபில்' என்ற பச்சை நிற தாதுப் பொருள் அதிக அளவில் அடங்கியுள்ளது. இக் குளோரோஃபில் மனித ரத்தத்தில் அடங்கியிருக்கும் 'ஹெமின்' என்ற ரத்தத்தை உற்பத்தி செய்யும் தாதுவை ஒத்துள்ளது.

நமது ரத்தத்தின் தன்மை என்பது அதிகமாகக் காரத்தன்மை (அல்காலின்) உடையது. அதில் ஹைட்ராஜன் மூலக்கூறின் (பிஎச்) எண் 74 ஆகும். அதே போல வீட்கிராஸின் பி.எச். எண்ணும் 74 ஆகும். அதுவும் காரத்தன்மை வாய்ந்தது. எனவேதான் இதைக் குடித்தவுடன் அது மனித ரத்தத்துடன் வேகமாகக் கலந்து, சத்துகள் உறிஞ்சப்படுகின்றன. அதனால் எளிதில், வேகமாக அதிலிருந்து விட்டமின்கள், தாதுப் பொருட்கள், அமினோ ஆசிடுகள் மற்றும் என்சைம்களை நம் உடல் பெறுகிறது.

வரப்பிரசாதமாக வரும் பச்சை ரத்தம்

வீட்கிராஸில் அடங்கியுள்ள உயர்ந்த அளவிலான குளோரோஃபில் நம் ரத்தத்திலுள்ள கசடுகளை அகற்றி, சுத்தமாக்கி நம் ரத்த அளவை அதிகரிக்கிறது. இதனால்தான் அதைச் செல்லமாக 'பச்சை ரத்தம்' என்று அழைக்கிறார்கள். அது மட்டுமல்லாமல் தினமும் இப் பானத்தைப் பருகி வந்தால் இதயம், குடல்கள், நுரையீரல்கள் பலப்படுத்தப்படுகின்றன. உண்ணும் உணவு சுலபமாகச் செரிமானம் ஆகும். உடல் உற்சாகமடையும். களைப்பு மறையும். ரத்தத்திலுள்ள கசடுகள் அகற்றப்பட்டு செல்கள் புத்துணர்வு பெறும்.

வீட்கிராஸை வீட்டிலே எப்படி வளர்ப்பது?

மிகவும் சுலபமாக நாம் வீட்டில் கோதுமைப் புல்லை வளர்க்கலாம். அதற்கு உங்களுக்கு வேண்டியதெல்லாம் 7 செடி தொட்டிகள், அதில் போட நல்ல தரமான மண், 100 X7 கிராம் = 700 கிராம் கோதுமை (நல்ல தரமானது) மட்டுமே.

முதலில் 7 செடி தொட்டிகளிலும் மண்ணை முக்கால் பங்கு நிரப்பி, தண்ணீர் தெளித்து நேரடியாகச் சூரிய வெளிச்சம் படாத இடத்தில் பால்கனியில் கூட வைக்கலாம். முதல் நாள் 100 கிராம் கோதுமையை முளை விட வைத்து முதல் செடி தொட்டியில் அதைப் பரப்பி, அதன் மேல் மெல்லிதாக மண்ணைத் தூவி விடவும். அது காக்கை, குருவிகளிடமிருந்து கோதுமையைக் காப்பாற்றுவதற்காக. அடுத்த நாள் இதே போல இரண்டாவது செடி தொட்டியில் 100 கிராம் முளை விட்ட கோதுமையைப் போட்டு மண்ணைத் தூவி விடவும். இதே போல ஏழு நாட்களும் முளை விட்ட கோதுமையை ஏழு தொட்டிகளிலும் பரப்பி சிறிதளவே காலையிலும், மாலையிலும் தண்ணீர் தெளித்து வாருங்கள். 8வது நாளாகும் போது முதல் தொட்டியில் கோதுமை நாற்று அழகாக 6, 7 செ.மீ. உயரத்திற்கு வளர்ந்து விட்டிருக்கும். அதை வேரிலிருந்து 1 செ.மீ. அளவிற்கு விட்டு விட்டுப் புல்லைக் கத்தரித்து, அதைத் தண்ணீரால் நன்கு சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

பின் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டுப் புல்லை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்தெடுத்து வடிகட்டியால் வடித்தெடுத்தால் பச்சைப் பசேலென்று தக்காளிப் பழ ஜூஸின் சுவையோடு வீட்கிராஸ் ஜூஸ் ரெடி. அதில் வேண்டுமானால் சிறிது சக்கரையோ (அ) வேறு பழச்சாறுகளோ கலந்தும் குடிக்கலாம். காலை, மாலை இரு வேளைகளும் குடிக்கலாம்.

இரண்டாம் நாள், இரண்டாவது தொட்டியில் உள்ள கோதுமைப் புல் வளர்ந்திருக்கும். அதே போல நீங்கள் இச் சாற்றை 8வது நாள் குடித்து முடிக்கும் போது முதல் தொட்டியிலுள்ள புல் மீண்டும் வேண்டிய உயரத்திற்கு வளர்ந்து விட்டிருக்கும். சிறிது காலத்திற்குப் பின் புல்லின் வளர்ச்சி குறையும் போது மறுபடியும் புதிதாகக் கோதுமையை முளை விட வைத்துத் தூவவும்.

வீட்கிராஸ் ஜூஸைக் குடிக்கும் முறை :

வீட்கிராஸ் ஜூஸினால் அதிகப் பயனைப் பெற வேண்டுமானால் காலையில் வெறும் வயிற்றில் குடிப்பது நல்லது. அவ்வாறு குடிக்க முடியாதவர்கள் (காலை வேளை காபி அடிக்ட்ஸ்) வயிறு எப்போது காலியாக உணருகிறீர்களோ அப்போது குடிக்கலாம். ஜூஸ் குடித்தபின் அரைமணி நேரத்திற்கு ஒன்றும் குடிக்கக் கூடாது.

முதலில் 50 மி.லி. அதாவது கால் தம்ளர் வீதம் 15 நாட்கள் குடித்தபின், படிப்படியாக அதிகரித்து, 100 மி.லி. 150 மி.லி. வரை ஒரு வேளைக்குக் குடிக்கலாம். குடித்து ரத்தப் பிரசாதம் பெற்று நோய்களுக்கு 'டாடா' சொல்லி நாள் முழுதும் உற்சாகமாக உணரலாம்!

— மித்ரா முரளீதரன்



வீட்டுத் தரையைச் சுத்தப்படுத்தும் தண்ணீரில் ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து விட்டால் தரை பளிச்சென இருக்கும்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

பரிசு ரூ. 500

நான் கோயம்புத்தூரில் ஒரு பிஸ்கட் கம்பெனியில் வேலை பார்த்து வந்தேன். என்னுடன் வேலை செய்யும் பெண்கள் அனைவரும் ஒரே குடும்பத்தில் பிறந்த சகோதரிகள் போன்று ஜாதி மத வேறுபாடுகள் எதுவுமின்றி பழகினோம்.

எங்களது மேடம் எங்கள் அனைவரையும் அவரது குழந்தைகள் போன்று மிகவும் அன்பாகப் பேசி எங்களை ஆர்வமுடன் வேலையில் ஈடுபடச் செய்வார்கள்.

ஒவ்வொரு வருடமும் ஆயுத பூசையன்று எங்கள் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியான புடவைகளும், தாவணிகளும் வாங்கித் தருவார்கள்.



ஒரு முறை எங்கள் அனைவரையும் ஊட்டிக்கு சுற்றுலா அழைத்துச் சென்றார்கள். நாங்கள் அனைவரும் நீல நிறப் புடவையும் சிலர் நீல நிற தாவணிகளையும் அணிந்திருந்தோம்.

அங்கு வந்திருந்த ஒரு வெளிநாட்டு தம்பதியர் எங்களையே வைத்த கண் வாங்காமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். அந்தவெளிநாட்டுப் பெண்மணி என் அருகில் வந்து What is your name? என்றார். நான் My name is Gracy என்றேன். பிறகு ஆங்கிலத்தில் ஏதோ கூறிவிட்டு You all look alike in blue என்றார். எனக்கு அவர் சொன்னது சரியாகப் புரியவில்லை.

உங்களுக்கு நீலநிறம் தான் பிடிக்குமா என்று கேட்கிறார் என நினைத்து Yes, yes, I like என்றேன். வெளிநாட்டுப் பெண்மணி சிரித்துக் கொண்டே You all look alike in blue என்று மீண்டும் சொன்னார். இதைக் கவனித்த மேடம், அவரிடம் ஏதோ சொன்னார். பிறகு என்னிடம் You all look alike in blue என்றால் நீங்கள் அனைவரும் நீல நிற புடவையில் ஒரே மாதிரியாக இருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம் என்று கூறினார். அத்துடன் like, alike போன்ற வார்த்தைகளின் அர்த்தங்களையும் விளக்கினார். இங்கிலிஷ் தெரியாததனால் ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவத்தை எண்ணி வேதனையடைந்தேன். இங்கிலீஷை முழுமையாக கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று அந்த நாள் முதல் மனதில் உறுதி கொண்டேன். என் து முயற்சிக்கு உறுதுணையாக இருந்தது விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட். இவர்களது தபால் முறைப் பயிற்சியின் மூலம் ஆங்கில மொழியை தெளிவாக, அழகாகப் பேசக் கற்றுக் கொண்டேன்.

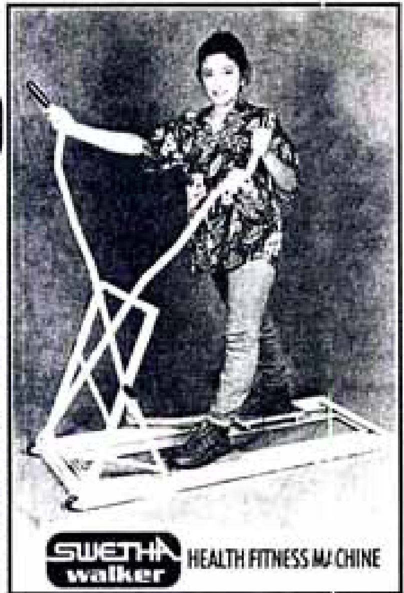
என்னுடன் பணிபுரிந்த தோழிகள் தற்பொழுது திருமணமாகி வெவ்வேறு இடங்களுக்குச் சென்று விட்டாலும் இப்புகைப் படத்தைப் பார்க்கும் பொழுது எனது தோழிகளது ஞாபகமும் வெளிநாட்டு பெண்மணியிடம் நான் இங்கிலீஷ் பேசத் தடுமாறிய நிகழ்ச்சியும் நினைவுக்கு வரும்.

S. கிரேசி சகாயம்
காங்கேயம் அஞ்சல், ஈரோடு மாவட்டம்.

என்றும் இளமையுடன்

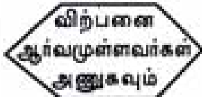
உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு ஒரு சந்தோஷமான செய்தி

நடுத்தர மக்களுக்கு ஆரோக்கியத்திற்கு உடற்பயிற்சி அவசியமாகிறது. மருத்துவர்கள் இதையே வற்புறுத்துகிறார்கள். ஆனால் நம்மால் 20 முதல் 55 வயது வரை தினமும் சிறிய உடற்பயிற்சி கூட செய்ய முடிவதில்லை காரணம் எல்லோரும் அலுவலகம் அல்லது வியாபார நிமித்தமாக அவசரமாக செல்ல வேண்டியிருக்கிறது. அவர்களால் நடை பயிற்சியோ அல்லது உடல் பயிற்சி நிலையத்திற்கோ செல்ல முடிவதில்லை. இதை மனதில் கொண்டு நாங்கள் ஒரு புதிய நடைப்பயிற்சி இயந்திரத்தை உருவாக்கி இருக்கிறோம். இதில் 10 நிமிட நேரம் காலையோ அல்லது மாலையோ பயிற்சி செய்தால் சுமார் 3 கிலோ மீட்டர் தூரம் நடந்து சென்ற பலன் கிடைக்கும். எங்கள் இயந்திரம் உபயோகிப்பது மிகவும் சுலபம். பயிற்சி முடிந்ததும், மடித்து வீட்டுக்குள் எங்கும் வைத்துக் கொள்ளலாம். முக்கியமாக அடுக்குமாடி வீட்டில் வசிப்பவர்கள் மிகவும் விரும்புவார்கள். எங்கள் இயந்திரத்தில் எந்த குறைபாடும் வராது. 1 வருடம் உத்தரவாதம் அளிக்கிறோம். வாடிக்கையாளர்களுக்கு எங்களது சேவை எப்போதும் கிடைக்கும்.



மேலும் விபரங்களுக்கு ☎ 484 7701

Sunday holiday Timing: 9 a.m - 7 p.m



ASIAN ENTERPRISES

Mfrs of: Health Fitness Machines & Office Filing Systems

25, Perumal Koil South 1st Cross Lane,

Vadapalani, Chennai - 26.



இந்தியாவின் முதல் பெண் பெயரியல் மாமேதை

அதிர்ஷ்ட்ட எண் விஞ்ஞானி

J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா

நிபுணர் : பெயரியல், எண் கணிதம், கையெழுத்தியல், கிராபாலஜி, புரோனாலஜி, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், இராஜ வசியம்

இந்தியாவிலேயே மிக மிகத் துல்லியமாக முதன் முறையாக விரல் ரேகை, குரல் அதிர்வு, பெயர் அலைவரிசை ஆகியவற்றுடன் பெயர் வசிய, தொழில் வசிய, இராஜ வசிய உச்சாடனங்களையும், ஒன்பது முக்கிய காரணிகளையும், பன்னிரண்டு இயக்கங்களையும் கொண்டு அதிர்ஷ்ட்ட எண் விஞ்ஞான அடிப்படையில் பெயர் அமைக்கும் மாமேதை **J. லக்ஷ்மி ஜெயஸ்வரூபா** ஆவார்.

இன்று இந்தியாவில் உள்ள பல வெற்றிகரமான தொழில் மையங்களும், முன்னணி வர்த்தக நிறுவனங்களும் இவரால் தொழில் வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டவையே. பெயர் வசிய முறைப்படி இவரால் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பலர் இன்று கலைத்துறையிலும், அரசியலிலும் பிரபலமாக விளங்குகிறார்கள். இராஜ வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பலர் இன்று மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர்களாகவும், பெருஞ்செல்வந்தர்களாகவும் திகழ்கிறார்கள். வெற்றியடைய முடியாத பல காரியங்களை பல V.I.P.களுக்கு இவர் சாதித்துக் கொடுத்துள்ளார்.

படிப்பில் மந்தம், குழந்தை இல்லாமை, திருமணத்தில் கசப்பு, திருமணத் தடை, வெளிநாட்டு வேலை வாய்ப்பு, முன்னேற்றத் தடை, நாள்பட்ட தீராத நோய், ப்ளாக் மெயில் பிரச்னை, காதல் தோல்வி, போதைக்கு அடிமை போன்ற பல்வேறு பிரச்னைகளையும் மிகத் துல்லியமாக, அற்புதமான முறையில் தீர்த்து வைத்து வெற்றி காணச் செய்கிறார்.

சென்னை விஜயம் : November 5, 6, 7, 8 & 9 Tel : 480 9153

பெங்களூர் விஜயம் : November 19, 20, 21 & 22 Tel : 222 5111

ராஜ் டி.வி.யில் பிரதி ஞாயிறு இரவு 10.00 மணி & செவ்வாய் காலை 9.00 மணிக்கு 'வெற்றியின் ரகசியம்' என்ற சுவையான நிகழ்ச்சியை வழங்குகிறார்.

- ரகசியங்கள் காப்பாற்றப்படும்.
- நேரில் ஆலோசனை பெறலாம்.

பெயரியல் விஞ்ஞான ஆலோசனை மையம்

208, K.M.S. கார்டன்ஸ், சாரதா காலேஜ் மெயின் ரோடு, ராமகிருஷ்ணா ரோடு பஸ் ஸ்டாப், சேலம் – 636 016. ☎ 403848, 442473 (STD:0427) CELL:98427 - 40005

❒ ஜம்மு-காஷ்மீரில் சட்டசபைத் தேர்தல் வெற்றிகரமாக நடந்து முடிந்தது. பல்வேறு தீவிரவாத இயக்கங்களின் அச்சுறுத்தலையும் மீறி 45 சதவீத மக்கள் வாக்களித்திருந்தனர். 87 தொகுதிகளுக்கு நான்கு கட்டங்களாகத் தேர்தல் நடந்தது. இதில் 2 தொகுதிகளில் போட்டியின்றி சுயேட்சை வேட்பாளர்கள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். மீதி 85 தொகுதிகளில் தேசிய மாநாட்டுக் கட்சி 28 இடங்களிலும், காங்கிரஸ் 21 இடங்களிலும், மக்கள் ஜனநாயகக் கட்சி 15 இடங்களிலும், பா.ஜ.க. 1 இடத்திலும், சுயேட்சைகள் மற்றும் இதர கட்சிகள் 20 இடங்களிலும் வெற்றி பெற்றன. எந்தக் கட்சிக்கும் பெரும்பான்மை கிடைக்கவில்லை.

❒ ஈராக் அணு ஆயுதங்களைப் பதுக்கி வைத்திருப்பதாகக் கூறி அமெரிக்கா போர் தொடுக்கப் போவதாக அடிக்கடி மிரட்டி வருகிறது. இதற்கு பிரிட்டனும் தாமாக முன்வந்து ஆதரவு தெரிவித்து வருகிறது. இந்நிலையில் பயங்கர ஆயுதங்கள் தயாரிக்கப்படுவதாகக் கூறப்படும் இடங்களுக்கு ஐ.நா. சபை உறுப்பினர்களையும், பத்திரிகையாளர்களையும் அழைத்துச் சென்று ஈராக் அதிகாரிகள் காட்டினர். அங்கு ஆயுதங்கள் தயாரிக்கும்படியான எந்தவித ஆதாரமும் கிடைக்கவில்லை. எனினும் ஈராக் மீது அமெரிக்கா போர் தொடுத்தே தீருவது என்று உறுதி பூண்டுள்ளது. இதைச் சந்திக்க தயார் என ஈராக்கும் கூறியுள்ளது.



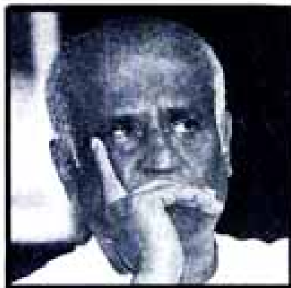
• பழைய அழகி



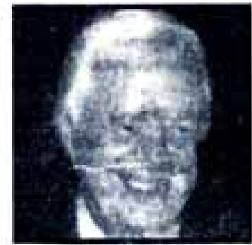
• புதிய அழகி

❒ கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேர் தொழிலில் முன்னணி நிறுவனமான இன்போசிஸ் நிறுவனத்தின் தலைவர் என்.ஆர். நாராயணமூர்த்திக்கு லால்பகதூர் சாஸ்திரி தேசிய விருது வழங்கப்பட்டுள்ளது. குடியரசுத் தலைவர் அப்துல்கலாம் இவ் விருதை வழங்கினார். பொது நிர்வாகம் மற்றும் மேலாண்மையியலில் செயற்கரிய சாதனை புரிந்தமைக்காக இவ் விருது வழங்கப்பட்டுள்ளது. 'முதல் தலைமுறைத் தொழிலதிபர்களில் தலைசிறந்தவர்; மிகச் சிறந்த நிர்வாகி; தொலைநோக்குப் பார்வை உடையவர்; தொண்டுள்ளம் கொண்டவர்; அனைவரும் பின்பற்றத்தக்க உதாரண புருஷர்' என்று விருது பத்திரத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

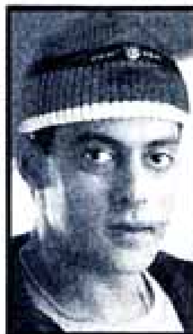
நியூஸ் சாலட்



• ரஜினிகாந்த்



• ஜிம்மிகார்ட்டர்



• சல்மான்கான்

❒ அடிக்கடி சர்ச்சையில் சிக்கிக் கொள்பவர் நடிகர் சல்மான்கான். செப்டெம்பர் மாதம் 28ஆம் தேதி நள்ளிரவில் குடிபோதையில் தூங்கிக் கொண்டிருந்தவர்கள் மீது கார் ஏற்றி விட்டார். இதில் ஒருவர் உயிரிழந்து விட்டார். மற்றவர்கள் படுகாயம்

அடைந்தனர். சல்மான்கான் மீது வழக்குப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. விசாரணை நடந்து வருகிறது.



• பரூக் அப்துல்லா

❐ செப்டெம்பர் 24ம் தேதி குஜராத் மாநிலம், காந்தி நகர் சுவாமி நாராயணர் கோயிலில் தீவிரவாதிகள் நுழைந்து தாக்குதல் நடத்தினர். இதில் 40க்கும் மேற்பட்டோர் இறந்தனர். இதையடுத்து கோயில் மூடப்பட்டது. 13 நாட்களுக்குப் பின் நவராத்திரியை முன்னிட்டு 7-ம் தேதி மீண்டும் கோயில் திறக்கப்பட்டது. கோயிலைச் சுற்றி மத்திய பாதுகாப்புப் படையினர் காவலில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

❐ தென் கொரியாவில் பூசான் நகரில் 14வது ஆசிய விளையாட்டுப் போட்டிகள் நடந்து முடிந்துள்ளன. இதில் சீனா 150 தங்கப் பதக்கம் உட்பட 308 பதக்கங்களை வென்று முதலிடத்தில் இருக்கிறது. தென்கொரியா 260 பதக்கங்களுடன் இரண்டாம் இடத்திலும், 189 பதக்கங்களுடன் ஜப்பான் மூன்றாவது இடத்திலும் உள்ளன. கஜகஸ்தான், உஸ்பெகிஸ்தான், தாய்லாந்துக்குப் பிறகு இந்தியா பதக்கப் பட்டியலில் ஏழாவது இடத்தில் உள்ளது. 11 தங்கம், 12 வெள்ளி, 13 வெண்கலப் பதக்கங்கள் என 36 பதக்கங்களை வென்றுள்ளது இந்தியா.

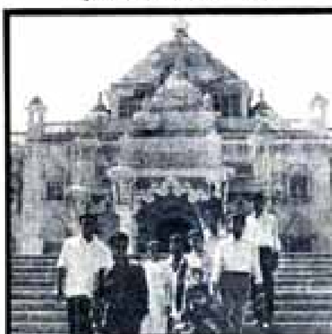
❐ இந்த ஆண்டின் சமாதானத்துக்கான நோபல் பரிசு அமெரிக்காவின் முன்னாள் அதிபர் ஜிம்மிகார்ட்டருக்கு வழங்கப்படுகிறது. சர்வதேசப் பிரச்னைகளுக்கு அமைதித் தீர்வுகாண அவர் எடுத்து வரும் முயற்சியைப் பாராட்டியும், ஜனநாயகம், மனித உரிமைகளை நிலைநாட்ட அவர் ஆற்றிய பங்கு, பொருளாதார சமூக வளர்ச்சிக்கு அவர் ஆற்றிய சேவைகளைப் பாராட்டியும் நோபல் பரிசு வழங்கப்படுகிறது. ஜிம்மிகார்ட்டருக்கு வயது 78.



• தத்தெடுத்த தாய்

❐ காவிரி நதி நீர்ப் பிரச்னையில் உச்சநீதிமன்ற தீர்ப்பைச் செயல்படுத்தாத கர்நாடகத்தைக் கண்டித்து அனைத்துக் கட்சிகள் சார்பாகவும் அக்டோபர் 9ந் தேதி பந்த் தமிழ்நாட்டில் நடைபெற்றது. இதே காரணத்துக்காக 12ந் தேதி நடிகர் சங்கமும், இயக்குனர்கள் சங்கமும் சேர்ந்து நெய்வேலியில் மாபெரும் பேரணியும், பொதுக் கூட்டமும் நடத்தின. 13ந் தேதி சென்னையில் ரஜினிகாந்த் உண்ணாவிரதப் போராட்டம் மேற்கொண்டார்.

• நாராயணர் கோயில்



❐ 207 நாட்களாகத் தண்ணீரை மட்டுமே குடித்து உயிர் வாழ்ந்து வருகின்றனர் ஈரோடு மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த கோபி தாய்த் தமிழ்ப் பள்ளி நிர்வாகிகள் க.மு. இனியன் மற்றும் இளங்கோவன் ஆகியோர். உணவில்லாமல் வாழும் கலை - யோக முறை நூலின் ஆசிரியர் எஸ். வெங்கடேசனைத் தங்களது குருவாகக் கொண்டு நீர் உணவு முறையைப் பின்பற்றி வருகின்றனர். இவர்களின் எடை குறைந்திருந்தாலும் உடலில் எந்தவிதப் பாதிப்பும் ஏற்படவில்லை. செயலிலும் மாற்றம் இல்லை. சோர்வோ,

மயக்கமோ ஏற்படவில்லை. 'வாயைக் கட்டினால் நோயைக் கட்டலாம்' என்று கூறுவதற்கு ஏற்ப வாழ்ந்து வருகின்றனர். உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றுவதன் மூலம் நாட்டில் ஏற்படும் பஞ்சம், பட்டினிச் சாவுகளைத் தடுக்கலாம் என்று கூறுகின்றனர்.



• நீர் உணவு

❑ அமெரிக்காவில் விவேகானந்தர் விரும்பியபடி சர்வமத கோயில் கட்டப்பட உள்ளது. நூறாண்டுகளுக்கு முன்பு அமெரிக்கா சென்ற விவேகானந்தர் சிகாகோவில் நடைபெற்ற மாநாட்டில் இந்து மதத்தின் பெருமைகளை உலகுக்கு

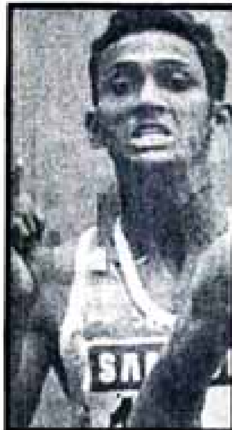


• ராஜஸ்தான் திருமணம்

எடுத்துரைத்தார். அமெரிக்காவில் சர்வமத கோயில் உருவாக்கப்பட வேண்டும் என்ற அவரது கனவை ராமகிருஷ்ணா மடத்தினர் நிறைவேற்ற உள்ளனர். 15 ஏக்கர் பரப்பளவில் இக்கோயில் கட்டப்பட உள்ளது. 2005ஆம் ஆண்டு இக் கோயிலின் கட்டுமானப் பணிகள் நிறைவடையும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

❑ இலங்கையில் சாம்பியன்ஸ் டிராபி கிரிக்கெட் போட்டிகள் நடைபெற்றன. சென்ற முறை சாம்பியனான நியூஸிலாந்து, பாகிஸ்தான், தென் ஆப்பிரிக்கா, உலக

• ஆசிய விளையாட்டில்...



சாம்பியனாகிய ஆஸ்திரேலியா, இங்கிலாந்து அணிகள் கால் இறுதி, அரை இறுதி ஆட்டங்களில் தோற்றுப் போயின. இறுதி ஆட்டத்திற்கு இந்தியாவும் இலங்கையும் தகுதி பெற்றன. இரண்டு நாட்கள் தொடர்ந்து பெய்த மழையின் காரணமாக, இரண்டு அணிகளும் வெற்றியைப் பகிர்ந்து கொண்டன.

தொகுப்பு : எஸ். சுஜாதா

❑ அஸ்ஸாம் மாநிலம் கௌஹாத்தி ரயில் நிலையத்தில் பான் கடை நடத்தி வரும் புத்திமாவிற்கு 14 குழந்தைகள். இது அல்ல செய்தி. அந்த 14 குழந்தைகளுமே பெற்றோர்களால் கைவிடப்பட்ட அநாதைகள். அனைவருக்கும் அடைக்கலம் தந்து ஆதரித்து ஜீவனம் நடத்துகிறார் புத்திமா!

❑ ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் ஒரே இனத்திற்குள் பெண்/மாப்பிள்ளை எடுக்கும் பழக்கம் மிதமிஞ்சிப் போய் விட்டது. மணமகளுக்கு வயது 20, மணமகனின் வயது 9. பாதி திருமணங்களில் மணமகனுக்கு 'திருமணம்' என்றாலே என்னவென்று தெரிவதில்லையாம்!

❑ ஐம்பத்தி இரண்டு வருட உலக அழகிப் போட்டி வரலாற்றில் திடீர்த் திருப்பம். மிஸ் யுனிவர்சாய் அறிவிக்கப்பட்ட ஆக்சோனா பெட்ரோவாவிடமிருந்து பட்டம் பறிக்கப்பட்டு ஜஸ்டின் பாசக் என்ற அழகி புதிதாய்ப் பட்டம் சூட்டப்பட்டாள். ரகசியத் திருமணம் செய்து கொண்டதாலும், ஓவராய் வெயிட் போட்டதாலும் பட்டம் பறிக்கப்பட்டதாய் அறிவித்திருக்கிறார்கள்.

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி

உலக இதய நாள் விழா - 22.9.2002

(World Heart Day Celebration)

St. Thomas Hospital, Chennai - 16


பேராசிரியர் S.வைத்தியநாதன் (எ) Dr. சுவை இதய மருத்துவர் பாரதிராஜா மருத்துவமனை

உலக இதய நாள் விழா கடந்த 22.9.2002 அன்று எங்கள் மருத்துவமனை கலையரங்கத்தில் இனிதே நடந்தேறியது. சிறப்பு விருந்தினராக **திரு. நந்தகிஷோர் I.A.S.** அவர்கள் கலந்து கொண்டார்கள். இதையொட்டி நடந்த இதய மருத்துவர்கள் – பொதுமக்கள் கலந்துரையாடல் **பேராசிரியர் S. வைத்தியநாதன் (எ) Dr. சுவை** அவர்கள் தலைமையில் சுமார் மூன்று மணி நேரம் நடந்தது. பொதுமக்களின் கேள்விகளுக்கு சென்னை மருத்துவக்கல்லூரி பேராசிரியர்கள் Dr. N. திருநாவுக்கரசு, Dr. V. ஜெகநாதன், Dr. S. இளங்கோவன், Dr. அனுராதா, Dr. நாகராஜன், இராயப்பேட்டை மருத்துவமனை Dr. P. சுகுமார், நெல்லை மருத்துவ கல்லூரி பேராசிரியர் Dr. N. செங்குட்டுவன், ராமச்சந்திரா மருத்துவக்கல்லூரி பேராசிரியை Dr. ஆஷா மூர்த்தி, முன்னாள் பேராசிரியர் Dr. S. ரஞ்சன் அனைவரும் விளக்கி விடையளித்தனர். நல்லிதயம் கொண்ட இதய பேராசிரியர்களுக்கும், உற்சாகத்தோடு கலந்து கொண்டு சிறப்பித்த பொது மக்களுக்கும் எங்கள் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

Management of St. Thomas Hospital

எங்கள் மருத்துவமனையில் விபத்து மற்றும் மாரடைப்பு நோய் போன்ற அவசர மருத்துவத்திற்கு தேவையான வசதிகள் உள்ளன. மருத்துவ சோதனைகளையும் குறைந்த செலவில் செய்து கொள்ளலாம்.

பின்னோக்கி ஓடுகிற கடிகாரம்

நாம் நம் வாழ்க்கையில் எதை இழந்தாலும் திரும்பப் பெற்று விடலாம் - இரண்டே இரண்டு விஷயங்களைத் தவிர. ஒன்று உயிர்; இன்னொன்று நேரம்.

நேரத்தின் அவசியம் பல பேருக்குத் தெரிவதே கிடையாது. அதன் முக்கியத்துவம் தெரியாததால், நேரத்தை விரயம் செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். நேரத்தின் அருமையை எளிதில் புரிய வைக்க நான் அடிக்கடி ஒரு பொன் மொழியைச் சொல்லுவேன்.

ஒரு வருடத்தின் அருமை என்ன என்பதைப் பரீட்சையில் தவறி விட்ட ஒரு மாணவனிடம்



கேளுங்கள்:

ஒரு மாதத்தின் அருமை என்ன என்பதை நிறை மாதத்துக்கு முன்னதாக (பிரிமெச்சூர்) பிரசவித்த தாயைக் கேளுங்கள்.

ஒரு வாரத்தின் அருமை என்ன என்பதை ஒரு வார இதழ் ஆசிரியரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஒரு நாளின் அருமை என்ன என்பதை வேலை கிடைக்காத ஒரு தினக்கூலிக்காரரிடம் கேட்டால் புரியும்.

ஒரு மணி நேரத்தின் முக்கியத்துவம் என்ன என்பதை விபத்தில் சிக்கியவர்களுக்குச் சிகிச்சையளித்துக் காப்பாற்றும் டாக்டரிடம் கேளுங்கள்.

ரயிலைத் தவற விட்டு விட்டவரிடம், கேளுங்கள் ஒரு நிமிடத்தின் அருமை தெரியும்.

விபத்தில் தப்பிப் பிழைத்தவரிடம் கேட்டால்,

ஒரு விநாடிக்கு எத்தனை மதிப்பு என்று விளக்குவார்.

ஒரு மில்லி செகண்டின் (விநாடியில் நூறில் ஒரு பங்கு) அருமை, ஒலிம்பிக்ஸில், தங்கப் பதக்கத்தைக் கோட்டை விட்டவரிடம் கேட்டால் சொல்லுவார்.

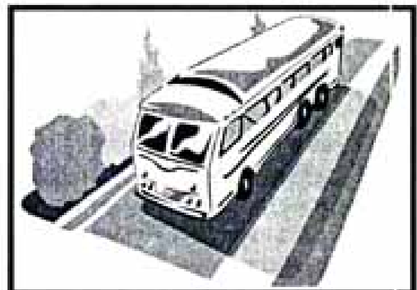
இன்று எல்லாமே துரித கதியில் இயங்குகின்றன. சாதாரண உணவகங்களை விட, ஃபாஸ்ட் ஃபுட் உணவகங்களில் கூட்டம் இருக்கிறது. ரயில்களில் அதிவேக புல்லட் ரயில் வந்து விட்டது. சாதாரண தபாலை விழுங்கி விட்டு ஈமெயில் பரவி விட்டது. செல்லுமிடங்களிலிருந்து, நினைத்த போது தொடர்பு கொள்ள செல்போன் வந்து விட்டது. ஆக எல்லாமே ஸ்பீடு. காரணம், இன்று நேரத்தின் அருமை தெரிந்தவர்கள் அதிகரித்து வருகிறார்கள்.

நேரம் என்பது சுறாமீனைப் போல். சுறா மீனை எதிர்கொண்டால், அதை வெட்டி வீழ்த்தினால்தான் நாம் பிழைப்போம். இல்லையெனில் சுறாமீன் நம்மை விழுங்கி விடும். நேரமும் அப்படித்தான். நாம் திட்டமிட்டு, செலவிடவில்லையெனில், நேரம் நம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்காது. அப்புறம் எதற்கெடுத்தாலும் நேரம் இல்லை.... நேரம் இல்லை.. என்று திணறிக் கொண்டு திண்டாட வேண்டியதுதான்.

நம் நேரத்தை விழுங்குவதற்கு என்றே இந்த உலகில் சில சமாச்சாரங்கள் உள்ளன. அவற்றை நாம் அடையாளம் கண்டு

வெகு தூரம் பஸ்ஸில் பயணப்படும் பொழுது தலை கலையாமல் இருக்க, தலைவாரி முடிந்ததும் மேலோட்டமாய் விரல்களில் லேசாய் விளக்கெண்ணெயைத் தொட்டு முடி மேல் பிரட்டவும். சளித் தொல்லை உள்ளவர்கள் தவிர்க்கவும்.

- லலிதா பத்மநாபன்.



கொண்டு எச்சரிக்கையாகச் செயல்பட வேண்டும். இந்த 'நேர விணாக்கி'களின் பட்டியல் இதோ :

முதலாவது மறதி. நாம், பெரும்பாலும் மறதி காரணமாகப் பல காரியங்களை, குறித்த காலத்தில் செய்து முடிப்பதில்லை. ஆனால், காரியத்தைச் செய்து முடிக்காத தற்கு, நேரமில்லாததுதான் காரணம் என்று நொண்டிச் சமாதானம் சொல்லுவது பலருக்கும் வழக்கமாகவே ஆகிவிட்டது. இதைத் தவிர்க்க, தினமும் செய்ய வேண்டிய காரியங்களை ஒரு பேப்பரில் எழுதி வைத்துக் கொண்டு, செய்து முடித்தவற்றை டிக் பண்ணிக் கொண்டே வருவதுதான்.

அடுத்தது, தூக்கம். ஒரு மனிதனுக்கு நான்கு முதல் அதிகபட்சம் ஆறு மணி நேரத் தூக்கம் போதுமானது. தினமும் ஒரு மணி நேரம் நம் வழக்கமான நேரத்துக்கு முன்பு எழுந்தால் வாரத்துக்குக் கூடுதலாக ஏழு மணி நேரம் கிடைக்கும். அதாவது எல்லோருக்கும் வாரத்துக்கு ஏழு நாட்கள் என்றால், நமக்கு மட்டும், கூடுதலாக சுமார் மூன்றில் ஒரு பங்கு நாள் கிடைக்கும். தினமும் தியானம் செய்யுங்கள். அரைமணி நேரம் தியானம், இரண்டு மணி நேரத் தூக்கத்தினால் உடலுக்குக் கிடைக்கிற ஓய்வைக் கொடுக்கும்.

அடுத்தது, எடுத்ததை எடுத்த இடத்தில் வைக்கிற பழக்கம் இல்லாமை. இதனால், வீடுகளில் குறிப்பாக பள்ளி, ஆபீஸ் போகிற காலை நேரத்தில் எத்தனை டென்ஷன் ஏற்படுகிறது என்பதை நான் சொல்லித் தெரிய வேண்டிய அவசியமில்லை. எடுத்ததை எடுத்த இடத்தில் வைக்கிற பழக்கம் இருந்தால், வாழ்க்கையில் டென்ஷன் குறையும்; ஏகப்பட்ட நேரம் மிச்சமாகும்.

அடுத்த விஷயம், வாதம் புரிவது. தயவு செய்து, யாரிடமும் எந்த விஷயம் குறித்தும் வாதம் புரிந்து கொண்டு இருக்காதீர்கள். யார் சரி, யார் தவறு என்று நிறைய சமயங்களில் விவாதங்கள் மூலம் முடிவு தெரியாது. நேரமும், சக்தியும் விரயமாவதுதான் பலன். உங்கள் தரப்பு கருத்தை, பொறுமையாய் எடுத்துச் சொல்லி விட்டு, விஷயத்தை அத்துடன் விட்டு விடுங்கள்.

நேரம் வீணாவதற்குத் தற்போது, டெலிபோனும் ஒரு காரணமாகி விட்டது. சில ஆசாமிகள் போனை எடுத்தார்கள் என்றால், நேரம் போவது தெரியாமல் பேசிக் கொண்டே இருப்பார்கள். அதுபோன்ற ஆசாமிகளிடம் சிக்கிக் கொண்டால், தயவு தாட்சண்யம் பார்க்காமல் வெட்டி விடுங்

கள். மறுமுனையில் பேசுபவர், மரியாதைக்குரியவராக இருந்தால் சிறிது நேரத்தில் நீங்களே போன் செய்வதாகச் சொல்லி கட் பண்ணி விடுங்கள்.

அதுபோலவே வீட்டுக்கு வரும் விருந்தினர்கள், ஆபீசில் விசிட்டர்கள், வீட்டை விட்டு, வெளியில் எங்கோ புறப்படுவதற்கு ரெடியாகிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள். அப்போது பார்த்து, எதிர்பாராதவிதமாக விருந்தினர் ஒருவர் வந்து விட்டார். அப்போது எப்படி நடந்து கொள்ள வேண்டும். உங்கள் புறப்பாடும் ரொம்ப தாமதமாகக் கூடாது. அதே நேரம் விருந்தாளி மனமும் புண்படக் கூடாது. என்ன பண்ணலாம்? 'நல்ல காலம்! சரியான நேரத்தில் வந்திருக்கிறீர்கள். இன்னும் ஒரு ஐந்து நிமிடம் தாமதித்து வந்திருந்தால், எங்களால் உங்களைச் சந்திக்க முடியாமல் போயிருக்கும்' என்று இதமாகத் தெரிவித்தால், அவர்கள் சந்தர்ப்பச் சூழ்நிலையைப் புரிந்துக் கொண்டு, நிச்சயம் ஒத்துழைப்பு கொடுப்பார்கள்.

அது போலவே, அலுவலகத்தில் விசிட்டர்கள் காரணமாக, ஆபீஸ் வேலை தடைபட்டுப் போகும் என்றால், விசிட்டர்களை உங்கள் இடத்துக்கு வரவழைப்பதற்குப் பதிலாக, விசிட்டர்களுக்குரிய பகுதிக்கு நீங்கள் சென்று சந்திக்கலாம். உங்கள் சீட்டுக்கு வந்து கழுத்தறுக்கும் சக ஊழியர் என்றால், 'வேலையை முடித்து விட்டு, ப்ரீ ஆனதும், நானே உங்கள் சீட்டுக்கு வருகிறேன்' என்று கூறி தவிர்த்து விடலாம்.

உங்களுடைய சில அங்க சைகைகள் மூலம் நீங்கள் பிஸி; நேரத்தை வீணாக்க விரும்பவில்லை என்று மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிக்கலாம். உதாரணமாக, இருக்கையின் முன்பகுதிக்கு வந்து, சட்டென்று நிமிர்ந்து, வந்திருப்பவரை ஒரு பார்வை பார்த்து, 'ம். சொல்லுங்கள்' என்று மென்மையாகச் சொன்னால் கூடப் போதும்.

பேசுகிற போது, அவ்வப்போது, கடிகாரத்தைப் பார்த்தால் போதும். நம் நேரத்தின் அருமையை மற்றவர்களுக்குப் புரிய வைத்து விடலாம்.

நேரம் முக்கியம்தான். அதை வீணாக்கக் கூடாது. ஆனால், அதே நேரம், நேரத்தை மிச்சம் பிடிக்கிறேன் என்று, சாலையில் வாகனம் ஓட்டிச் செல்கிறபோது, தயவுசெய்து, முனையாதீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையே தொலைந்து போகிற அல்லது, மற்றவர்கள் வாழ்க்கைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து விடுகிற அபாயம் உண்டு. நார்மலாகப் புறப்பட வேண்டிய நேரத்துக்குக் கால் மணி நேரமோ, அரைமணி நேரமோ முன்னதாகப் புறப்பட்டு விடுங்கள். வழியில் எதிர்பாராத பிரச்னை என்றால், அதனால் வீணாகும் நேரத்தைச் சேமிக்க இது உதவும்.

கடைசியாக ஒரு விஷயம். மனித வாழ்க்கை என்பது, பின்னோக்கி ஓடிக் கொண்டிருக்கிற ஒரு கடிகாரம். நாம் பிறந்த விநாடி முதலே, அது பின்னோக்கி ஓட ஆரம்பித்து விட்டது. எனவே, மிச்சமிருக்கிற காலத்தைப் பயனுள்ளவிதமாய் பயன்படுத்திக் கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

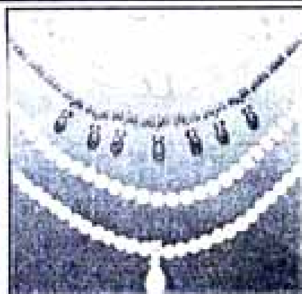
நபார்டு வங்கி, 'குவாலிடி சர்க்கிள்' அமைப்பில் 'நேர நிர்வாகம்' என்ற தலைப்பில் லேனா தமிழ்வாணன் பேசியதிலிருந்து : எஸ். சந்திரமௌலி



மினி தட்டை :

நாலு கப் மைதா மாவுடன் ஒரு கப் அரிசி மாவு சேர்த்து காரத்திற்கு மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயம் சேர்த்து, முதலில் சிறிது நல்லெண்ணெய் விட்டு பிசறிக் கொண்டு அடுத்து தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து கோலி அளவு மாவு எடுத்து உருட்டி, பின் அதைத் தட்டை போல் தட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்கவும். இந்த மினி தட்டையைக் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். தீபாவளிக்கு செய்து ஜமாயுங்கள்.

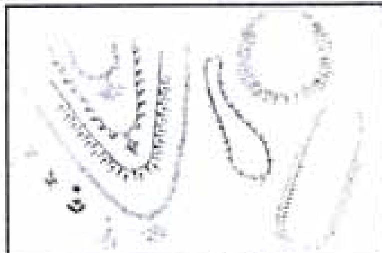
- அஞ்சலி மாரியப்பன்.



All Major Credit Cards Accepted



Free Astrology Advice



Avail Atractive Festival offer

Each Purchase for Rs.500 will get a Panchaloga Pendent FREE

First Time in Chennai.... 10% to 25% Offer on Spot Cash Prizes!!!

- Hyderabad Pearls
- Corel Flower Sets
- Oxidised Jewellery
- American Diamond Sets
- Jade, Ruby, Emerald, Blue Saphire & Necklace Sets
- Imported Beeds all colour
- Kundun Sets
- Bridal Sets
- Fancy Jewellery
- Temple Jewellery etc available

BIGGEST PEARL SHOWROOM OPEN AT USMAN ROAD

We buy old Gold Market Value in exchange for Pearls & AD Silver Jewellery

LAXMI MUTHU MAALIGAI

Shop No.8 & 9, Ground Floor,
Kasi Arcade, Pondy Bazar,
T.Nagar, Chennai - 600 017.

No.10, Rangan Street, Usman
Road, T.Nagar, Chennai - 17.
Tel : 815 5650, 815 0856

இந்த விளம்பரத்தை கொண்டு வருபவர்களுக்கு 50 ரூபாய் மதிப்புள்ள மோதிரமுத்து இலவசம்.

ஓம் ஸ்ரீ லக்கி விநாயகா ஓம் ஸ்ரீ லக்கி விநாயகா ஓம் ஸ்ரீ லக்கி விநாயகா

ஜெய ஜெய சங்கர ஹர ஹர சங்கர ஜெய ஜெய சங்கர ஹர ஹர சங்கர





LUCKY VINAYAKA brings luck to your home & life. **LUCKY VINAYAKA** is blessed by Maha Swami Periyaval, Kanchi Kamakoti Mutt.

Every Friday we do pooja having **LUCKY VINAYAKA**.

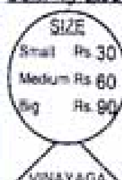
LUCKY VINAYAKA is made out of *Corning Glass* and is designed & manufactured by **Y.P. SINGH** an artisan.

You should have **LUCKY VINAYAKA** and can be kept either in place of worship, vehicle, jewel box, Lockers etc..

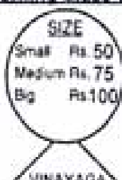


காஞ்சி மஹாப் பெரியவரின் ஆசியினைப் பெற்ற இந்த **லக்கி விநாயகர்** மிகவும் சக்திவாய்ந்தவர். ஒவ்வொரு வெள்ளிக்கிழமை தோறும் **லக்கி விநாயகரை** வைத்து பூஜை வழிபாடு செய்யப்படுகிறது. **லக்கி விநாயகர்** கார்னிங் கிளாஸ் என்ற கண்ணாடியில் திரு. Y.P. சிங் அவர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டது. நீங்கள் இந்த **லக்கி விநாயகரை** பூஜை அறை, வாகனங்கள், நகை பெட்டிகள் மற்றும் லாக்கர் போன்ற இடத்தில் வேண்டுமானால் வைத்து பூஜை செய்யலாம்.

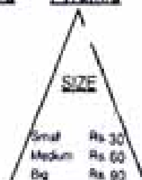
Corning Glass



Corning Glass Gold



Pyramid



* Send DD/Cheque/Money Order in favour of "THE WILL PRODUCT"
* Foreign - US$30.00 / For all the 9 pieces
* Courier charges actual

THE WILL PRODUCT

Manufacturer of Lucky Vinayaka, Pyramid, Lucky Ganesha & other Exquisite Glass Gift Items
15/8, Bawa Road, Alwarpet, Chennai - 600 018
Phone : 4981452 / 4988618 / 8172212 / 8175133
Mobile : 98410 10996
E-mail : thewillproduct@yahoo.com

BUY 3 LUCKY VINAYAGA AND GET ONE FREE

DISTRIBUTORS WANTED

JAI JAI SANKARA HARA HARA SANKARA

OM SRI LUCKY VINAYAKA OM SRI LUCKY VINAYAKA OM SRI LUCKY VINAYAKA OM SRI LUCKY VINAYAKA





வாரம் ஒரு நாள் நிம்மதியாக...

நிறைந்த நல்வாழ்விற்குச் சீரான உடல் எடை மிகவும் முக்கியம். அதிகப்படியான ஒவ்வொரு கிலோவும் நம் இதயத்தின் மேல் நாம் சுமத்துகின்ற அதிகப்படியான சிரமம். எடை குறைவினால் சீரான நல்வாழ்க்கை, உயர் ரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு மற்றும் சில நாள்பட்ட நோய்கள் கட்டுப்படும். உடல் எடை குறைவினால் உங்கள் தன்னம்பிக்கை வளரும்.

அளவாகச் சாப்பிடுங்கள். அழகாக இருங்கள். உடலில் அதிகப்படியான சதைகள் குறைந்தால், உடலின் எடை குறைந்து, இலேசாக இருப்பதைப் போல் உணரலாம். சராசரியாக ஒரு மனிதனுக்கு ஒருநாளைக்கு 1200 கலோரிகள் தேவைப்படுகின்றன. காலை உணவாக ஆரஞ்சு ஜூஸ் 1 கப் (120 கலோரிகள்) வெண்ணெய் சேர்க்காத ரொட்டி - 1, சர்க்கரை இல்லாத டீ 1 கப், மதிய உணவு, சூப் 1 கப், காய்கறி சாலட்டுகள் 1 கப். இரண்டு அல்லது 3 சப்பாத்தி, மோர் 1 தம்ளர், மாலை உணவு - சர்க்கரை சேர்க்காத டீ 1 கப், உப்பு பிஸ்கெட் - 4, முளை கட்டிய பயறு கலந்த கலவை (முளைகட்டிய பயறு + எலுமிச்சைச் சாறு + தக்காளித் துண்டுகள்) இரவு உணவு, காய்கறிகள் நிறைய, துவையல் எண்ணெய் சேர்க்காமல் சிறிய கப் சாதம், மோர்.

இப்படியும் சாப்பிடலாம், எண்ணெய் இல்லாத சப்பாத்தி 3, பீன்ஸ், காலிஃப்ளவர், கோஸ் (வேகவைத்து) தாளித்தது, உலர்ந்த பேரீச்சை துண்டுகள். சூப், தக்காளி சூப்.

உடல் இளைக்க உடற்பயிற்சி மிக அவசியம். உடற்பயிற்சிகளை விட யோகா மிகவும் நல்லது. உடற்பயிற்சிகளை செய்யப் பலவித உபகரணங்கள் தேவையாக உள்ளன. ஆனால் யோகா செய்வதற்கு ஒரே ஒரு தரை விரிப்பு இருந்தால் போதும். யோகாவை எந்த இடத்திலும் செய்ய முடியும்.

உடல் பருமனைக் குறைக்க விரும்புகிறவர்கள் 'டின்'னில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள், எண்ணெயில் வறுக்கப்பட்ட உணவுகள், உலர்ந்த உணவு வகைகள், பாட்டிலில் அடைக்கப்பட்ட டிரிங்க் போன்றவற்றைத் தவிர்த்து விடுங்கள். உணவு உண்ணும்போது அவசரம் இல்லாமல் சாப்பிட்டால் நல்லது. உப்பைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலம் பருமனையும் குறைக்க முடியும். வீட்டில் குனிந்து நிமிர்ந்து செய்யும் வேலைகளை வலியச் செய்யும்போது உடலுக்கு வடிவம் கிடைக்கும். உணவு உண்ட பின் எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் உட்கார்ந்து கொள்வதோ படுத்துக் கொள்வதோ, உட

லுக்குப் பின்புறம் பருமனை அதிகப்படுத்தும்.

உடல் சூடு குறைய வாழைத் தண்டு ஜூஸ் வெறும் வயிற்றில் காலையில் சாப்பிடலாம். இது உடல் எடை குறைவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

என்னிடம் வரும் பலர் உடல் எடை குறைய இயற்கை உணவு முறையைப் பற்றி விளக்கச் சொல்கிறார்கள் - முக்கியமாகச் சப்பாத்தி மிருதுவாக தயாரிக்க 1 கிலோ கோதுமை வாங்கி 100 கிராம் கொண்டைக் கடலை (புரோட்டீன்) கலந்து களைந்து, காய வைத்து (நன்கு காய வைத்து) வைத்துக் கொள்ளவும். அரைத்த மாவிற்குச் சிறிது உப்பு மட்டும் சேர்த்து நன்கு தண்ணீர் சேர்த்துப் பிசையவும். பிசைந்த மாவை நன்கு ஊற வைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பின்பு நன்கு அப்பளம் போல் இட்டு தவாவில் இரண்டு நிமிடம் போட்டு வாட்டிய பின், நேராக அடுப்பில் போட்டு வாட்டினால் நன்கு பூரிபோல் உப்பும். மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

இவற்றுக்குத் தொட்டுக் கொள்ள நிறைய பச்சைக்காய்கறிகள் அதாவது கேரட், பீட்ருட், நூல்கோல், சௌசௌ; புடலங்காய், கோவைக் காய் ஆகியவற்றை எடுத்துக் கழுவி தோல் நீக்கித் துருவ வேண்டும். துருவிய காயுடன் மிளகுத் தூள், சீரகத்தூள் தூவிக் கொள்ள வேண்டும். தக்காளி, கோஸ், வெங்காயம் ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி இத்துடன் சேர்த்துக் கொள்ளவும். எலுமிச்சைச் சாறு சிறிதளவும் ½ ஸ்பூன் உப்பும் சேர்க்கவும்.

2. கொத்தமல்லி கீர்:

கொத்தமல்லிக் கட்டினைச் சுத்தப்படுத்தி அதன் வேர்களை அகற்றிவிடவும். பின் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கித் தண்ணீரில் கழுவிப் பிழிந்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தச் சாற்றில் மிளகுத் தூள், சீரகத் தூள் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம், ஜீரணச்சக்தி கூடும்.

40, 45 வயதில் நிறைய பேர் கைகால்களில் அரிப்பு, தோல் உறிகிறது என்று கேட்கிறார்கள். உடல் சூடுதான் அதற்குக் காரணம். உடல் சூடு நிறைய இருந்தாலும் தோல் உதியும். இதற்கு அற்புத பலனை விளைவிக்கக் கூடியது (பக்க விளைவுகள் இல்லாதவை) சரமான டவலை வயிற்றின் மேல் 10 நிமிடம் அப்படியே போட்டுப் படுத்து இருந்தால் டவல் நன்கு காய்ந்து விடும் உடல் உஷ்ணம் உடனே குறையும்.

நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கம் சிறந்த டானிக். நிறைவான தூக்கத்திற்கு இயற்கை முறை உணவு உண்டபின், உடனே படுக்கைக்குச் சென்று விடுதல் கூடாது. சற்று காலாற நடக்க வேண்டும். இரவு உணவில் அஜீரணத்தைத் தூண்டும் உணவுகளான கீரைவகைகள், புளித்த தயிர், மசால் வடை, பக்கோடா, உருளைக்கிழங்கு அதிக எண்ணெய் இவற்றைத் தவிர்ப்பது மிகவும் நல்லது.

மனச்சோர்வு ஆரோக்கியத்திற்கு எதிரி. உச்சி முதல் பாதம் வரை உடல் சூடு இல்லாமல் ஹென்னா மற்றும் ஆரோமோ மசாஜ் செய்து பார்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம்.

விடுமுறை நாளில் வாரம் ஒரு நாளாவது தேர்ந்தெடுத்து, காலை எழுந்து ஆற அமர பால் அருந்திவிட்டுச் செய்தித்தாள், டீவி. பார்த்து விட்டு, ஒரு மணி நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். (தோட்டம் மற்றும் வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல் கூட உடற்பயிற்சிதான்) பிறகு இரு பிரட் ஸ்லைஸ் உண்டுவிட்டு, எலுமிச்சை சாறு, சிறிது இஞ்சிச் சாறு கலந்து தேன் விட்டு அருந்த வேண்டும்.

சுமாரான மெல்லிய உடை அணிந்து கை, கால், விரல் நகங்களைச் சுத்தப்படுத்திவிட்டுத் தாங்கக்கூடிய சுடுநீரில் கை, கால்களை வைத்து இருத்தல் அவசியம். பிறகு நன்கு துடைக்க வேண்டும். உடல், தலைமுடிக்கு நல்ல ஆயில் மசாஜ் செய்து நன்கு ஊறியபின், மூலிகைப் பொடி கொண்டு தலையை அலசி, குளிக்க வேண்டும்.

பின்பு ஒரு மணிக்கு நிறையக் காய்கறி, சிறிது சாதம், மோர் என்று சாப்பிட்டு, அரை மணி புக் படித்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும். பிடித்த இசையை மெதுவாகக் கேட்கலாம். இரவில் 2 சப்பாத்தி, சாலட், கொழுப்பில்லாத பால், மனம் அமைதி அடையும். அடுத்த லீவு வராதா என்று மனம் கேட்கும். உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இப்படிப்பட்ட டென்ஷன் இல்லாத வாரம் ஒரு நாளும் தேவைதான்.

— ஹேமா லக்ஷ்மணா



நிறைய வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி வதக்கவும். பிறகு வறுத்த நிலக்கடலை, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கருவேப்பிலையை நீர் விடாமல் அரைத்து வெங்காயத்துடன் கலக்கவும். பரிமாறும் முன்பு அரை மூடி எலுமிச்சையைப் பிழிந்து விட்டால் சப்பாத்தி பூரிக்கு ஏற்ற வெங்காயக் கறி தயார்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.

புராணக் கதைகள்

தீபாவளிப் பண்டிகையைப் பற்றி நிறைய புராணக் கதைகள் உள்ளன. இவற்றில் முக்கியமானவை, வட இந்தியாவில் ராமர் காட்டிலிருந்து திரும்பியது, தென்னிந்தியாவில் தேவர்களைச் சித்திரவதை செய்த நரகாசுரனின் வதமும்தான்.

இன்றைய தலைமுறையினருக்கு ஒவ்வொரு பண்டிகையின் பின் உள்ள புராணக் கதைகள் இன்டர்நெட்டிலேயே கிடைக்கின்றன. இதையெல்லாம் நவீனயுக இளம்பெண்கள் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்களா என்ன? புராணக் கதைகளைப் பற்றி இவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள்? சில இளம்பெண்களின் முன் இந்தக் கேள்விகளை வைத்தோம்...



• பாவ்னா

பாவ்னா : *(வெங்கடேஸ்வரா பொறியியல் கல்லூரி)*

"எங்கள் தலைமுறையினருக்குப் புராணக் கதைகளைப் பற்றி அதிகமான விவரம் இல்லை. புராணக் கதைகள் கட்டுக் கதைகள் அல்ல. அவற்றில் சில உண்மைகள் உள்ளன. நம் முன்னோர்கள், மக்களைக் கவர்வதற்காக அவற்றை ஜனரஞ்சகமாக்கினார்களோ என்னவோ? புராணக் கதைகள் நல்ல நெறிகளைப் போதிக்கின்றன. ஆனால், நல்ல வழிமுறையைப் பின்பற்றியே சாதனைகள் புரிய வேண்டும் என்பதைப் போன்ற வேல்யூஸை யார் இப்போது நினைத்துப் பார்க்கிறார்கள்? வெற்றியடையும் வழி எப்படி இருந்தால் என்ன என்றுதான் இன்றைய சமுதாயம் நினைக்கிறது.

தீபாவளியைப் பொறுத்தவரைக்கும், எங்கள் எல்லோருக்குமே சந்தோஷமாகக் கொண்டாட வேண்டும் என்கிற எண்ணம்தான் அதிகம். புதிய ஆடைகள், பட்சணம், நண்பர்கள், உறவினர்களைச் சந்திப்பது போன்ற விஷயங்களைத்தான் நாங்கள் அதிகமாக எதிர்பார்க்கிறோம்.



முக்கியமாக, எங்கள் தலைமுறைக்கு எதைச் செய்தாலும் அதன் பின்னால் உள்ள காரணம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். இந்தப் புராணக் கதைகளின் பின் இருக்கும் நிஜமான அர்த்தத்தைப் புரிந்துக் கொண்டால் இன்னும்



• வைஷ்ணவி



• சாத்விகா

அதிக அக்கறையோடு பண்டிகைகளைக் கொண்டாடலாம்."

வைஷ்ணவி : (ஹிந்துஸ்தான் பொறியியல் கல்லூரியில் இறுதி ஆண்டு மாணவி)

"தீபாவளிப் பண்டிகை என்றால் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறோமா என்று

கட்டுக்கதைகளா?

கேட்டால் அதற்குப் பதில் 'இல்லை' என்று தான் வரும். அதற்கு ஒரு காரணம் ஒரே பண்டிகையைச் சுற்றிப் பல்வேறு கதைகள் உள்ளன.

ஆனால் ஒரு விஷயத்தை நாங்கள் ஒத்துக் கொள்கிறோம். புராணக் கதைகள் படிப்பதற்கு சுவாரசியமாக இருப்பதோடு, நம் கலாச்சாரத்துடன் சம்பந்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால், எங்களுடைய குறிக்கோள்கள் வேறு மாதிரியாக இருப்பதால், எங்களில் பலருக்குப் புராணக் கதைகளைப் படிப்பதற்கோ,





• மானஸி சுப்ரமணியம்



• மேக்னா

பட்டாசு வெடிப்பது, ஸ்வீட் சாப்பிடுவது, ஒன்றாக கூடி ஜாலியாகப் பொழுதைக் கழிக்கும் ஒரு நல்ல சந்தர்ப்பம் என்று தான் கருதுகிறோம்.

புராணக் கதைகளிலிருந்து ஏதாவது

அவற்றைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதற்கோ நேரமே இல்லை.

தற்கால சமுதாயத்தில் நற்பண்புகள் குறைந்து விட்டன. பரீட்சை சமயத்தில்தான் இளைஞர்கள் கோயில் பக்கம் தலைகாட்டுகிறார்கள். சிலர் அது கூட செய்வதில்லை. இன்றைய தலைமுறையினருக்கு வேண்டியது அதிக சுதந்திரமும், தனித்துவமும்தான். தெய்வத்துடன் உறவுமுறையும் நன்றியுணர்ச்சியும் அற்றுப் போய் விட்டது.

ஒரு குடும்பத்தை எடுத்துக் கொண்டால், ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு திக்கை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறோம். பண்டிகைச் சமயத்தில் எல்லோரும் கூடி உறவாட முடிவது மனதிற்கு ரம்மியமாக இருக்கிறது.

புராணக் கதைகள் கட்டுக்கதைகளா என்று கேட்டால், இல்லை என்றுதான் சொல்வேன். இக் கதைகள் நமக்கு நற்பண்புகளைப் போதிப்பதற்காக ஏற்பட்டவை. அப்படிப் பார்த்தால் இன்றைய திரைப்படங்களில் நம்ப முடியாத எத்தனையோ விஷயங்கள் இல்லையா? திரைப்படங்கள் எதையும் போதிப்பதாகவும் தெரியவில்லை. புராணக் கதைகள் சுவாரசியமாக இருப்பதோடு, நல்ல விஷயங்களைத்தான் நமக்குப் போதிக்கின்றன.

மேக்னா *(தகவல் தொழில்நுட்ப மாணவி):*
"பண்டிகைகள் எதற்காகக் கொண்டாடப்படுகின்றன என்பதன் காரணத்தைப் பலர் மறந்து விட்டு, வெறும் கொண்டாட்டத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்துகிறார்கள். எங்களில் பலருக்குப் புராணக் கதைகளைப் பற்றித் தெரியாது.

பண்டிகையை நாம் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடும் போது, அதன் பின்னேயுள்ள 'ஸ்பிரிட்டை'யும் நாம் உணர வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் புராணக் கதைகள் உருவாக்கப்பட்டன. எத்தனையோ நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் எழுதப்பட்ட புராணக் கதைகளின் பின்னே உள்ள வேதாந்தம் இன்றைய நவீன சமுதாயத்திற்கும் உகந்தவை. இனிவரும் தலைமுறைகளுக்கும் இவை அர்த்தமுள்ளதாகவே இருக்கும்.

அப்புறம் இளைஞர்களுக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் ஒரு வேண்டுகோள். பட்டாசு வெடிப்பதன் மூலம் சிறுவர் தொழிலை ஆதரிப்பதையும் விபத்துகள் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகளையும் நாம் தவிர்க்கலாமே? தீபாவளியையும் சப்தமில்லாமல் கார்த்திகை தீபத்தைப் போல விளக்குகளை மட்டும் ஏற்றிக் கொண்டாடக் கூடாதா? யோசித்துப் பாருங்கள்."

சாத்விகா : *(செட்டிநாடு பள்ளியின் ஏழாம் வகுப்பு மாணவி)*
"என் தாத்தா பாட்டி சிறு வயதிலிருந்தே நிறையப் புராணக் கதைகள் சொல்வார்கள். நான் சுலோகங்கள் கற்றுக் கொடுக்கும் வகுப்பிற்கும் போய் வருகிறேன். என்னுடைய நடன குரு சுதாராணி ரகுபதியின் நடன வகுப்பிலும் கூட நம் கலாச்சாரத்தைப் பற்றி, சுலோகம், புராணக் கதைகள் எல்லாம் சொல்லிக் கொடுக்கிறார்கள்.

எனக்குப் புராணக் கதைகள் கேட்பதற்குப் பிடிக்கும். ஒவ்வொரு பண்டிகையையும் எதற்காகக் கொண்டாடுகிறார்கள் என்று புரிய வைப்பதற்கு அழகழகான கதைகள் உள்ளன. குழந்தைகள் கற்றுக் கொள்வதற்கு ஏதாவது பாடமும் இருக்கும். புராணக் கதைகள் உண்மையாக நடந்திருக்கும் என்றுதான் நம்புகிறேன். ராமாயணம், மகாபாரதம் எல்லாம் உண்மையாக நடந்தவைதானே?"

மானஸி சுப்ரமணியம் :
(பி.எஸ். சீனியர் செகண்டரி ஸ்கூல் 11ம் வகுப்பு மாணவி) :
கற்பனை வளம் அதிகமுள்ள மானஸியின் பொழுதுபோக்கு எழுதுவதுதான். கடந்த ஆண்டு உலகக் குழந்தைகள் திரைப்பட விழாவிற்கு இந்தியாவிலிருந்து சென்ற (குழந்தை) நீதிபதிகளில் மானஸியும் ஒருவர்.

"நான் சிறுமியாக இருந்த போது, என் தாத்தா பாட்டி எனக்கு நிறைய புராணக் கதைகள் கூறியிருக்கிறார்கள். எனக்கு எப்போதும் புராணக் கதைகள் பிடிக்கும்.

புராணக் கதைகளின் பின் உண்மை இருப்பதாகத்தான் தோன்றுகிறது. முக்கியமாக, ஒவ்வொரு கதைக்குப் பின்னும் ஒரு தாத்பர்யம் இருக்கிறது. பொதுவாகப் பார்த்தால் எல்லாக் கதைகளும் நன்மை தீமையை வெல்வதைப் பற்றிய அடிப்படையில்தான் பின்னப்பட்டிருக்கும்.

புராணக் கதைகளைப் படிக்கும் போது எனக்கு எப்போதுமே ஆச்சர்யமாக இருக்கும் கலியுகத்திற்கு முன், பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நம் முன்னோர்களுக்கு இருந்த புத்திக்கூர்மையும் தீர்க்க திருஷ்டியும், பிற்காலத்தில் இன்னின்ன விஷயங்கள் நடக்கும் என்று அவர்கள் முன்கூட்டியே சொல்லியிருப்பதும் பிரமிப்பையே ஏற்படுத்துகிறது.

"புராணக் கதைகள் ஒரு தனிப்பட்ட காலத்திற்குத்தான் என்று ஒதுக்கி விட முடியாது. எத்தனை காலங்கள் சுழன்றாலும், எத்தனை தலைமுறைகள் தோன்றினாலும், எவரும் கடைபிடிக்க வேண்டிய அற்புதமான நெறிகளையே இவை போதிக்கின்றன."

பேட்டி : **ஸ்வாதி**



கொழுக்கட்டைக்குள் வைக்கும் பூரணத்திற்குத் தேங்காய்ப் பூ சர்க்கரையோடு சிறிது வறுத்த எள்ளையும் சேர்த்துக் கொண்டால் சூப்பர் டேஸ்டாக இருக்கும்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

வானத்திற்கும் எல்லை உண்டு



மேகலா, தன் அப்பா வீடு இருக்கும் காவேரிப்பாக்கம் வந்து சேர நள்ளிரவாகி விட்டது.

பழைய வீட்டைத் தேடிக் கொண்டு ஓடினவளுக்கு, பூட்டியிருந்த கதவு திடுக்கிட வைத்தது.

"யாரது...?" என்று கேட்டுக் கொண்டு அண்டை வீட்டிலிருந்து ஒரு முதியவர் எழுந்து வந்து, பார்த்து விசாரித்துவிட்டு,

''இந்த வீடு கைமாறியாச் சேம்மா. இப்ப அவர் மூணாவது தெருவுலல்ல இருக்கார்'' என்றவர் வீட்டு அடையாளங்களையும் சொன்னார். கேட்டுக் கொண்டு, மூன்றாவது தெரு நோக்கி நடந்தாள்.

இந்த வீட்டை தங்கள் கல்யாணத்தின் போதே, அப்பா விற்று விட்டார் என்பது மேகலா அறியாததல்ல; ஆனால், விலைக்கு வாங்கியவர், அப்பாவின் அருமை பெருமையை உணர்ந்தவர்.

''சந்தானம். நான் பேருக்குத்தான் விலைக்கு வாங்கறேன். மத்தபடி இது உன் வீடுதான். கடைசி வரைக்கும் இது உன் வீடுதான். இதுல நீதான் வாழணும்'' என்று சொன்னதாக, அப்பா சொல்லி, இவள் கேள்விப்பட்டிருந்தாள்.

இவ்வளவு தூரம் பிரயாணப்பட்டு வந்தது பெரிதல்ல; இந்த மூன்று தெருக்களைக் கடப்பதே நீண்ட பிரயாணமாகப் பட்டது மேகலாவுக்கு.

"நாங்க எல்லாரும் பார்த்துட்டோம்; நீ இன்னும் போய்ப்

10

பார்க்கலையா?'' என்று கன்னட அண்ணி கேட்டதி லிருந்து துவங்கிய கலவரம், மனதில் விஸ்வரூபம் எடுத் திருந்தது. யோசிக்க யோசிக்க, மனசில் என்ன வெல்லாமோ புரண்டது.

மேகலாவுக்கு இன்று மாலை எதிர் பாராத தாக்குதல் அது. அலுவலகம் விட்டு வெளியே வந்த போது அவளுடைய அண்ணன் ரவியையும் அண்ணியையும் தற்செயலாகச் சந்தித்தாள். ஆவலோடு அவர்களைச் சந்தித்த போது முன்பின் எது வும் பேசாமல், "உங்கப்பாவை எல்லாரும் பார்த்தாச்சு. நீ பார்க்கலையா?'' என்றாள் அவளுடைய அண்ணி.

அவருக்கு என்ன ஆயிற்று?

"போய்ப் பார்'' குரூர மாகச் சிரித்து விட்டு இருவரும் வந்த ஆட் டோவில் பறந்து விட் டனர்.

"பாபு... என்னால ராத்திரி முழுக்க வேதனைப்பட முடி யாது. அப்பாவை நான் உடனடியாப் பார்த்தாக ணும்" ஃபோனில் பதி விஷயம் சொல்லிவிட்டுக் காவேரிப்பாக்கத்திற்கு பஸ் ஏறினாள்.

முதியவர் சொன்ன

பருதலம் சுகுமாரன்

அடையாளங்களைக் கொண்ட வீட்டைத் தேடிக் கொண்டு போய் நிற்க, அவள் மனம் பிசைந்தது.

அது வீடே இல்லை.

ஒட்டுத் திண்ணை கூட இல்லாத ஓலைக் குடிசை.

அதிலிருந்து, இரவின் நிசப்தத்தை மீறிக் கொண்டு வரும் அப்பாவின் இழுப்புச் சத்தம்.

"அம்மா... நான் மேகலா வந்திருக்கேம்மா..." என்று குரல் கொடுத்தாள் தெருவில் நின்றபடி.

மேகலாவைப் பார்த்ததும், தொலைந்து போன கன்றை மறுபடி பார்த்தது போல் உணர்ச்சிவசப்பட்டு, தெருவில் வைத்தே கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு கதறி விட்டாள் ருக்மணி.

"மேகலாங்க... வந்திருக்கு பாருங்க..."

"அப்பா..."

மேகலா, சந்தானத்தின் பக்கத்தில் உட்கார்ந்தாள். நடுங்கும் அவர் கைகளைப் பிடித்துக் கொண்டாள்.

"என்னப்பா ஆச்சு? ஏன் ஒருத்தரும் எனக்குச் சொல்லாம மறைச்சீங்க?. நான் உங்க பொண்ணு இல்லையா. ஒரு பேச்சு கேட்கலைங்கறதுக்காக ஒரேயடியா ஒதுக்கிட்டீங்களே அப்பா..." என்று கதறினாள். சந்தானம் ஏதோ சமாதானம் சொல்ல வந்தார். ஆனால் அவரால் பேச முடியவில்லை.

வாய் திறந்தால் இருமல்தான் வந்தது. கண்கள் சொருகியது.

"என்னங்க... இங்க பாருங்க..." என்று பதறினாள் ருக்மணி.

மேகலா சுதாரித்துக் கொண்டாள். முந்தானையை இழுத்துச் சொருகிக் கொண்டு அந்த இருட்டில் மெயின்ரோடு போய்,

பெங்களூர் போய்க் கொண்டிருந்த ஒரு

இரண்டு ஸ்பூன் உளுத்தம் பருப்பை ஊறவைத்து, அரைத்து பஜ்ஜி செய்யும் மாவில் கலந்து, பஜ்ஜி செய்தால் சுவையுடன், மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



வேனைத் தடுத்து, விவரம் சொல்லி வேலூர் வரை ஒரு நோயாளியைக் கொண்டு போய் உயிர்காக்க உதவும்படி வேண்டிக் கொள்ள,

வேன் டிரைவர் ஊருக்கு வண்டி ஓட்டிக் கொண்டு வந்து, சந்தானத்தை ஏற்றிக் கொண்டு புறப்பட்டான்.

பொழுது விடிந்தது.

ஆஸ்பத்திரி காரிடாரில் போட்டிருந்த மரப் பலகையில் உட்கார்ந்தவாக்கில் கண் அயர்ந்திருந்த மேகலா, விழித்துக் கொண்டாள்.

எழுந்து அப்பாவைப் பார்க்கப் போனாள்.

சந்தானத்தை ஐ.சி.யூ.வில் வைத்திருந்தார்கள். மூடிய கதவின் வட்டக் கண்ணாடி வழியே உள்ளே பார்த்தாள்.

சந்தானம் ஆக்ஸிஜன் மாஸ்க்கில் சுவாசித்துக் கொண்டிருந்தார். அருகிலிருந்த மானிட்டர் ஏதோ கிராஃப் வரைந்து கொண்டிருந்தது. இரவில் கொண்டு வந்து சேர்த்ததுமே, உடனே எமர்ஜென்ஸி வார்டுக்குக் கொண்டு போய் விட்டார்கள்.

"இன்னும் கொஞ்சம் தாமதம் ஆகியிருந்தால் க்ரோனிக்கல் அரெஸ்ட் ஆகியிருக்கும்" என்றார் டாக்டர். தியேட்டரில் வைத்து அவர் நெஞ்சு அடைப்புகளை நீக்கி,

"இனி பயமில்லை" என்று சொல்லி அப்ஸர்வேஷனுக்காக ஐ.சி.யூ.வில் மாற்றிய போது மணி மூன்று. அம்மா ருக்மணி, சிகிச்சை தேவைப்படும் அளவுக்கு மூர்ச்சையாகிப் போனாள். அவளுக்கு ஊசி மருந்து செலுத்தி, தனி அறையில் படுக்க வைத்திருந்தது.

தனித்து விடப்பட்ட மேகலா, அந்த நேரத்தில் காவேரிக்கு ஃபோன் செய்தாள்.

விவரங்களைச் சொல்லி, "பயப்பட ஒன்றுமில்லை. அப்பா பிழைச்சாச்சு. எங்க வீட்ல கொஞ்சம் தகவல் சொல்லுங்க. விடிஞ்சப்புறம் சொன்னால் போதும்" என்று சொல்லியிருந்தாள்.

நந்தன் வருவானா என்பதுதான் இப்போது அவள் நெஞ்சை முட்டிக் கொண்டிருக்கும் கேள்வி.

"அப்பாவுக்கு எப்படி இருக்கு?" விழித்துக் கொண்ட அம்மா கேட்டாள்.

"உனக்கு மாங்கல்ய பலம் கெட்டிம்மா" என்றாள் மேகலா. ருக்மணி மகளைக் கும்பிட, மேகலா பதறினாள்.

"அம்மா... என்ன இது அசட்டுத்தனம்... என்ன காரியம் செய்றே நீ..."

"தப்பில்லடி தாயி; தப்பில்லே. சமய சஞ்சீவியாய் நீ வரலைன்னா நான் என்னத்தைப் பண்ணியிருப்பேன்..."

"அழாதே! எனக்கு உன்னை நினைச்சா கோபம்தான் வருது. வீட்ல இத்தனை நடந்



கைக் குழந்தைகள் இரவில் தூங்காமல் நம்மை எல்லாம் அவதிப்படுத்துவார்கள். அப்போது அரை ஸ்பூன் தேனைக் குடிக்கக் கொடுத்தால், உடனே அமைதியாகத் தூங்கி விடும்.

- பிருந்தா இரமணி.

இருக்கு. ஒருத்தருக்கும் சொல்லாம இருந்திருக்கே..."

"உங்கப்பா குணம் உனக்குத் தெரியாதா? வீம்புக்காரர். கடைசி வரைக்கும் நம்மால யாருக்கும் கஷ்டம் வேணாம். யாருக்கும் நாம பாரமா இருக்கக் கூடாதுன்னு வைராக்யம். ஆனாலும், இருக்க இருக்க எனக்குப் பயம் வந்துட்டுது. ரவிக்கு லெட்டர் எழுதினேன். சியாமளாவுக்கும், வனஜாவுக்கும் சொல்லி அனுப்பினேன்."

"ஆனால் என்னை விட்டுட்டே..."

"ஆமாம். உன் அட்ரஸ் எனக்குத் தெரியல..."

"என் புருஷனுக்குத் தெரியுமே..."

"நீ போன நாள்லேருந்து, அவர் நம்ம வீட்டுப் பக்கம் வர்றதில்லே..." என்ற ருக்மணி, மகளின் கைகளை இறுக்கக் கட்டிக் கொண்டு,

"ஆனால், நான் கூப்ட்ட பசங்களால எந்த உதவியும் இல்லாமப் போய்ட்டுது. ஆனால், கூப்பிடாத நீ வந்து உயிரைக் காப்பாத்தினே..."

"போதுமே. இப்படி விழுந்து விழுந்து நன்றி பாராட்ட நான் ஒன்னும் நாலாம் மனுஷி இல்லை. உங்க மகள் உங்களுக்கு உதவற கடமை எனக்கிருக்கம்மா. நன்றி சொல்லனும்னா.. உதவி செய்யற நிலைல என்னை வச்ச கடவுளுக்குத்தான் நன்றி சொல்லணும்" என்றாள்.

"இல்லேடிம்மா. நிலைமை ஒசந்திருந்தால் மட்டும் போதாது. மனசு வேணும். ரவிக்கு என்ன கேடு. ஏன் வந்தான்ங்கற மாதிரில்ல ஆயிருச்சு"

"பணம் எதுவும் தரலையா?"

"அவன் கொடுத்து பிழைக்கறத விட சாகறது மேல்..."

"அப்படிச் சொல்லாதம்மா..."

"பின்ன என்னடி... பிள்ளையாய் லட்சணமாய் ஒரு காரியமாவது செய்திருக்கானா? நான்தான் ரோஷம் கெட்டு லெட்டர் எழுதினேன். அதுக்காவது மதிப்புக் கொடுத்து, இந்தாம்மா... செலவுக்கு வச்சிக்கோன்னு ஒரு ஆயிரம் ரூபாய் கொண்டு வந்து கொடுத்திருக்கக் கூடாதா? ரெண்டு ஆரஞ்சுப் பழத்துக்குக் கூடவா கதியில்லாம போயிருச்சி. வெறும் கையை வீசிக்கிட்டு வந்து, பெங்களூர்ல வீடு கட்டிக்கிட்டிருக்கேன். பைசா இல்லை கையில என்கிறான். இங்கே தகப்பன் சாகும் நிலையில மிச்சம் மீதி வச்சிருப்பான்... பிடுங்கிக்கிட்டு போகலாம்னு வந்தான் போல..."

இந்த லட்சணத்தில் ரோடில் வைத்து, அண்ணன் தன்னை அவமானப்படுத்தியதை நினைத்துக் கொண்டாள் மேகலா.

"போகட்டும் விடம்மா. அவன் வரைக்கும் நல்லா இருக்கட்டும்" என்ற மேகலா, சகோதரிகள் பற்றிக் கேட்டாள்.

"வனஜாவுக்குப் பொண் கொழந்தை பொறந்துருக்கு. அதைப் போய் பார்க்கக் கூட முடியலை. அவள் புருஷன் வந்து எட்டிப் பார்த்துட்டுப் போனார். தலைக்குழந்தைக்கு நான் சீர்செய்யலைன்னு வருத்தம் மாப்பிள்ளைக்கு.

இங்கே இப்படியென்றால் சியாமளா கதை நேர் எதிர். அவள் மட்டும் வந்து எட்டிப் பார்த்தாள். அவள் புருஷன் வரலை. க்ளினிக்ல ரொம்ப பிஸியாம். அங்க இங்க நகர முடியலியாம். தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைன்னா வர்றாராம். எப்படியிருக்கு பாரு... அவர் சொல்ற தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலை என்னன்னு புரியுதா?"

"புரியுது. ஆனால்... நாம கஷ்டத்தில இருக்கும்போது, யாரைப் பத்தி நினைச்சாலும் கோபமும், தப்பாகவும்தான் தோனும். அக்கா நல்லாருக்காளாம்மா. மறுபடி. எப்ப வர்றேன்னாள்?"

"நீ திரும்பி வர வேண்டாம். அம்மா வீட்லியே இருந்துக்கோங்கறாராம் டாக்டர் மாப்பிள்ளை..."

"ஏம்மா..."

"அந்தக் குறையத்தான் கேளு. அவளுக்கு, இன்னும் உண்டாகலை. டெஸ்ட்டுகளை எடுத்துப் பார்த்தால், கர்ப்பப் பை வளர்ச்சி போதுமான அளவு இல்லாததால குழந்தை பிறக்கற சான்ஸ் கம்மியாயிருக்காம்..."

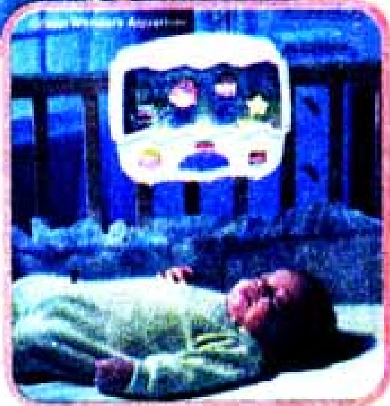
"அது ஒரு பிரச்னையே இல்லைம்மா. அவரே ஒரு டாக்டர். அவருக்குத் தெரியாதா என்ன?"

"தெரிஞ்சுதான் விரட்றார். கர்ப்பப்பை வளர்ச்சிக்கு மருந்து மாத்திரை ஊட்டசத்து, ஊசின்னெல்லாம் போட்டு சரிபண்ணி ஒரு குழந்தையைப் பிறக்க வைக்க, ஏராளமாய்ச் செலவு பண்ணணுமாம். அவ்வளவு செலவு பண்ணி இவகிட்ட ரிஸ்க் எடுக்கறதை விட, பேசாமல் இன்னொரு கல்யாணம் பண்ணிக்

புதுமை



தாலாட்டு நேர பாடம் தூங்கும் நேர கொட்டம் Fisher-Price பொம்மைகளுடன்.



இதோ, **Fisher Price** வழங்குகிறது, இரண்டு வேடிக்கையும், விளையாட்டும் நிறைந்த மியூசிகல் தொட்டில் பொம்மைகள். இவை குழந்தையை மணிக்கணக்காய் விளையாடி மகிழ்விப்பதோடு, அடிப்படை திறமையை வளர்க்கவும் உதவுகிறது.

Changing Sensations Mobile : வட்டமிடும் இந்த தொட்டில் பொம்மை, குழந்தையின் உணர்வுத் திறமையை மேம் படுத்துவதோடு, கேட்கும் ஆற்றலையும் அதிகப் படுத்துகிறது. இதன் லயமான சங்கீதம் இளைப்பாறும் நேரத்தை நினைவு கூறி, சுகமான நித்திரையில் ஆழ்த்துகிறது.

Ocean Wonders Aquarium : மென்மையான ஒளி மற்றும் இனிமையான ஒலியுடன் கூடிய மாயாஜால மூட்டும் அண்டர் வாட்டர் அக்வேரியம். குழந்தையின் கண் பார்வை மற்றும் கேட்கும் திறமையை செம்மை படுத்தி, ஆழ்ந்த நித்திரையூட்டுகிறது. காலை நேரங்களில், நட்பிற்கு இயல்பானவர்கள் குழந்தையுடன் தோழமை வகித்து, அதன் மோட்டார் திறன் வளர்ச்சியில் உதவுகிறது.

உங்கள் குழந்தைக்கு சிறப்பான ஆரம்பத்தை தாருங்கள்.
உங்கள் குழந்தைக்கு Fisher-Price தாருங்கள்.

Fisher-Price

சிசு மற்றும் ப்ரீ-ஸ்கூல்
பொம்மைகள்

*விவரமான கேடலாகிற்கு எழுதவும் : Fisher-Price, c/o Mattel Toys (I) Pvt. Ltd., P. O. Box 16356, Lower Parel, Mumbai- 400013.

கறனேங்கறாராம்..."

கேட்கவே அருவையாக இருந்தது.

"இங்க மேகலா யாரு?" என்று கேட்டு வந்த நர்ஸிடம், "நான்தான்" என்றாள்.

"உங்களைப் பார்க்க ஆள் வந்திருக்கு. ரிசப்ஷன்ல பாருங்க..." என்று சொல்லி விட்டுப் போனாள்.

நெஞ்சு படபடத்தது.

அதுவரை இருந்த தைரியம், துணிச்சல் எல்லாம் வடிந்து போய், தயக்கமும் கவலையும் உருவாயிற்று.

அசமஞ்சம் என்று நினைத்த ஆள்தான். சொன்னதைக் கேட்டுக் கொண்டு வாய் பொத்தி பூனையாய்க் காலைச் சுற்றியவர்தான். துணிச்சலில்லாத கோழை என்று வர்ணிக்கப் பட்டவர்தான்.

ஆனால், எல்லாவற்றுக்கும் மேல் - அவர் என் கணவர்.

அந்த உறவுக்கான முழுப் பரிமாணமும், இந்தப் பிரிவு உணர்த்தியிருந்தது.

சொல்லப் போனால், இப்படியொரு கணவன் வாய்த்தது அதிர்ஷ்டமல்லவா. நீ விரும்புகிறவனை விட, உன்னை விரும்புகிறவனை மணந்து கொள் என்ற மூத்தோர் சொற்படி வாய்த்த கணவன்.

என் மீது அவர் கொண்டது வெறும் விருப்பம் மட்டுமா? தெய்வ நிலைக்கு உயர்த்தி வைத்து, பூஜையல்லவா செய்தார்! சம்பாதிக்கவில்லை என்ற ஒரே காரணத்துக்காக, புருஷனை வெறுப்பது என்று ஆரம்பித்தால் நாட்டில் முக்கால்வாசிப் பெண்கள் தனியாகத் தானே வாழ வேண்டியிருக்கும்!

எப்படி அவரை ஏறிட்டுப் பார்ப்பது... என்று அலையடிக்க அடிக்க, ரிசப்ஷனை நோக்கி, காரிடாரில் நடந்து வந்தாள் மேகலா.

அவள் உணர்வுக் கொந்தளிப்பில் கொஞ்சமும் குறைவில்லாமல் எதிர்பார்த்து உட்கார்ந்து கொண்டிருந்தான் நந்தன்.

இருத்தமாய் ஷேவ் பண்ணி, குளித்து சலவை செய்த தூய்மையான உடையணிந்து வந்திருந்தான்.

சொல்லப் போனால், இப்போதுதான் அவன் மணமகன் போலிருந்தான்.

மேகலா, ரிசப்ஷனுக்கு வந்தாள்.

நந்தன் கண்களில் ஆர்வமும், களிப்பும் பொங்கி வழிந்தது. மேகலாவின் மனதில் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு. அது பொது இடம் என்ற பிரக்ஞை இல்லாதிருந்தால், இந் நேரம் புருஷனை எலும்பு நொறுங்கக் கட்டி நொறுக்கியிருப்பாள்.

'பாவி மகளே! இத்தனை ஆசைகளை எந்த மூலையிலடி பூட்டி வைத்திருந்தாய்!' என்று கேட்டது உள் மனம்.

இவனுக்குக் கேட்க கேள்விகளே இல்லை. அவளுக்கும் சொல்ல பதில்கள் இல்லை. அது ஒரு வகையான ஆத்ம ஆலிங்கனம்.

தொண்டையைச் செருமிக் கொண்டு நந்தன், "அப்பா இப்ப எப்படி இருக்கார்?" என்று கேட்டான்.

"நல்லாருக்கார், வாங்க..." என்று கூட்டிப் போனாள்.

வட்டக் கண்ணாடி வழியே, உள்ளே உறங்கும் மாமனாரைப் பார்த்த நந்தன் வெளியில் வந்தான்.

ருக்மணி, அவனைப் பார்த்துக் கண்கலங்கினாள்.

"அழாதீங்க அத்தை. எனக்கு முன்கூட்டி தெரியப்படுத்தியிருந்தால் இந்த அளவு சீரியஸ் ஆகாமத் தடுத்திருக்கலாமே..." என்றான்.

எட்டு மணிவாக்கில், மேகலாவுக்கு டாக்டரிடமிருந்து அழைப்பு வந்தது. போனாள்.

"ஹி இஸ் ஆல் ரைட். கொஞ்ச நேரத்துல ஐசியூவிலிருந்து வார்டுக்கு மாத்திருவோம். சாயங்காலம் அழைச்சுக்கிட்டுப் போகலாம். மருந்துகள் எழுதித் தர்றேன். சின்னதா ஒரு ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டர் வித் மோட்டார் வாங்கி வச்சிக்கறது நல்லது. சுவாசம் தடைப்படறப்பல்லாம் பயன்படுத்திக்கலாம். ரொம்ப கேர் எடுத்துப் பார்த்துக்கணும்..! பில் செட்டில் பண்ணிடுங்க..." என்றார்.

பில் கௌண்ட்டரில் போய் நின்றாள்.

நேற்றிரவு சென்னையிலிருந்து கொண்டு வந்த பணத்திலிருந்து செலவு போக, பத்தொன்பதாயிரம் இருந்தது. பில்லுக்கும், தொகைக்கும் சரியாக இருக்குமென்று நினைக்க,

'மேலும் ஏழாயிரம் கொண்டு வா' என்றது மெடிக்கல் பில்.

"கவலையை விடு. அரை மணி நேரத்தில் வர்றேன்" என்று புறப்பட்டுப் போனான் நந்தன்.

'ஏழாயிரம் எங்கே புரட்டும்?' என்று யோசனையாக இருந்தது.

இவனே முன்பு சொன்னது போல பழைய முதலாளியிடமே வேலைக்குப் போகிறதோ என்னமோ....

"பத்துக்கு இருபதாய் தர்றேன்னா(ன்)... அவன்கிட்டயா?"

"கொடுத்தால் வாங்கிக்க. வீடு இருக்கற நிலைமைக்கு அது ரொம்ப உபயோகமாயிருக்கும்" என்று அன்று சொன்னது, இன்று தனக்கே வந்து விடிந்ததா? என்று நினைக்க, உடம்பு கம்பளிப் பூச்சி ஊர்ந்தது போலக் கூசியது.

(தொடரும்)

Make a career from Molly An Beauty Centre



MOLLYAN

BEAUTY CENTRE

INSTITUTE OF BEAUTY THERAPY

(Approved by the Govt. of Tamil Nadu & Govt. of India (SISI))

MIBT offers அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற வகுப்புகள்

பயிற்சி காலம் - 6 வாரம் மற்றும் 3 மாதம்/முழுநேரம் மற்றும் பகுதி நேரம்

❖ பேசிக் ப்யூட்டிஷியன் ❖ ஹை டெக் ப்யூட்டி ட்ரீட்மெண்ட்ஸ்

❖ அட்வான்ஸ்டு இன்டர்நேஷனல் ஸ்கின் & ஹேர் ட்ரீட்மெண்ட்ஸ்

வகுப்புகள் தொடங்கும் நாள் : **11.12.2002**

வாருங்கள் மோலியான் அழகு நிலையத்திற்கு!

உலக தரம்வாய்ந்த அதிநவீன அழகு சிகிச்சைகள் மிகவும் சிறந்த முறையில் செய்யப்படும்!

மேலும் விவரங்கள் அறிய தொடர்பு கொள்ளுங்கள்

இயக்குநர் : திருமதி மோலி அந்தோணி W.W.I., I.T.E.C. (U.K.)

8 (Old 85), 4-வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர்,

அடையார், சென்னை-20 போன் : 4901457, 4901458.

Bridal Make-up, Mehendi, Hair styles • Serum, Gel & Ampoule treatment

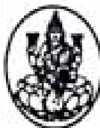
Bio face lift • Mask, Wrinkles, Pigmentation treatment

Gold, Silver, Pearl Facial • A.H.A & Exfoliation treatment

வாடிக்கையாளர்களுக்கு இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்!

Res: 6430076 | ஸ்ரீ துர்க்கை அம்மன் துணை | Shop: 8151327

கைத்தறி சேலைகளின் சங்கமம்



தனலக்ஷ்மி சாரீஸ்

42 ஆண்டுகால வாடிக்கையாளர் சேவையில்...

Exclusive Handloom Sarees Manufacturers

உயர்ரக காட்டன் / கைத்தறி சேலைகள், பேன்சி ரக சேலைகள், சுடிதார் ரெடிமேட் மெட்டீரியல், பெட்டிகோட், நைட்டீஸ் வகைகள் அனைத்து மாநில சேலை ரகங்கள் ஆகிய அனைத்தும் கிடைக்கும் ஒரே இடம்.

- ☑ சரியான விலை
- ☑ உயர்ந்த தரம்
- ☑ பணிவான சேவை
- ☑ கார் பார்க்கிங் வசதி
- ☑ தீபாவளி வரை ஞாயிறும் கடை உண்டு

☑ All Major Credit Cards accepted

சென்னை

3, கோபாலகிருஷ்ண ரோடு, தி.நகர், சென்னை - 17.
(பாண்டி பஜாரிலிருந்து டாக்டர் நாயர் ரோடுக்கு திரும்பியவுடன் இரண்டாவது இடதுபுற சாலை)
Bus No - 9, 10, 47A, 47D (Power Office Bus Stop, Dr. Nair Road)

கோயமுத்தூர்

25/1-B, Maruthamalai Main Road, (Vadavalli High School Bus Stop) Vadavalli, Coimbatore - 1
மருதமலை செல்லும் எல்லா பேருந்துகளும் நின்று செல்லும்.
Tel : 0422 - 423878 Resi: 424981

அடுத்த 40 குடும்பங்களில் நீங்களும் ஒருவரா?



சுதந்திரமான வாழ்வும் உங்களுக்காக காத்திருக்கிறது. இங்கு வாழும் மற்றவர்களைப் போல நீங்களும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவின் ஒப்பற்ற வசதிகளைப் பயன்படுத்தி மகிழலாம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ, மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 8 கி.மீ. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலையில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்திலுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டுள்ளன.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள்.

இன்றைய நிலையில்லாத பொருளாதாரத்தில், பணத்தை ரியல் எஸ்டேட்டில் முதலீடு செய்வதே உங்களுக்கு பாதுகாப்பானது. அதுவும் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமம் போன்ற நம்பகமான ப்ரமோட்டர்களின் திட்டங்களில் முதலீடு செய்வதால் அதிக பாதுகாப்பு.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ் மற்றும் கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.



Anugrah 22043 Tam

Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, *Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsacbe@vsnl.com* சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31, பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087, *Email: Sreevatsa@vsnl.com*

நேற்றைய நாளிதழ் ஒன்றின் கடைசி பக்கத்தில், யதேச்சையாக ஒரு விளம்பரத்தைக் கவனித்தேன். சகாயவிலை தொலைபேசி அட்டை ஒன்றை அறிமுகப்படுத்தும் அந்த விளம்பரத்தின் நாயகன், ஃபோன் பிடித்த ஒரு நவநாகரீக இளைஞன். மலிவு கட்டணத்தில் ஆர்வமுடன் யாருடன் பேசுகிறான்? கர்ல்ஃபிரெண்டுடன் அரட்டையா? சக ஊழியனுடன் பங்குசந்தை விவாதமா? தூண்டில் போடும் வாசகம் இது தான், "தினம் ஃபோன் மூலம் அம்மாவிடமிருந்து சமையல் கற்றுக் கொள்கிறான்!"

போன வாரம் யதேச்சையாக ஒரு மதியம் டி.வி. ரிமோட்டில் ஆர்மோனியம் வாசித்து 65 சொச்ச சானல்களில் நீந்திக் கொண்டிருந்தேன். மொத்தம் மூன்று சானல்களில் சமையல் நிகழ்ச்சி. மூன்றிலும், வினோதமான பண்டங்களை வைத்து வக்கணையாகச் சமைத்துக் காட்டிக் கொண்டிருந்தனர் வாட்ட சாட்ட வசீகரர்கள்!

பல் டாக்டரின் க்ளினிக்கில் என் முறைக்காகக் காத்திருக்கும் போது யதேச்சையாக சில பளபள பத்திரிகைகளை நோட்டம் விட நேர்ந்தது. விளையாட்டு வீரர்கள், சினிமா நடிகர்கள், இளம் தொழிலதிபர்கள் என்று பல பிரபல ஆண்களின் பேட்டிகள். அவர்கள் ஏழு பேரில் ஐந்து ஆண்கள் தமக்குப் பிடித்தமான பொழுது போக்கு என்று சமையல் கலையைக் குறிப்பிட்டிருந்தார்கள். ஆங்கிலத்தில் 'ஃபுட்டீ' என்று ஒரு புது வார்த்தை வேறு முளைத்திருப்பதையும் கண்டுகொண்டேன். அதாவது ருசித்துச் சாப்பிடும் சாப்பாட்டு ராமனே ருசித்துச் சமைக்கும் அடுக்களை பீமனாகவும் இருந்தால் அவனே 'ஃபுட்டீ!'

இளம்ஜோடி ராஜீவ் - சரிதா வீட்டுக்குத் தேனீர் விருந்துக்குப் போயிருந்த போது, உதவலாமே என்று யதேச்சையாக கிச்சனுக்குள்



எட்டிப் பார்த்தால், சரிதாவின் கணவன் சுறுசுறுப்பாகப் பக்கோடா போட்டுக் கொண்டிருந்தான்!

ஏழு நாட்களுக்குள் இத்தனை 'யதேச்சை' காட்சிகள்? ஊஹூம். சாத்தியமில்லை. உண்மையாகவே அடுக்களையில் ஆண் பிள்ளைகளின் நடமாட்டம் அதிகரித்திருக்கிறது என்றே தோன்றியது.

"என்னடாது! நாம கவனிக்காத போது ஓசைப்படாமல் ஒரு சமுதாயப் புரட்சியே நடந்து விட்டிருக்கிறதா? ஆண் பிராணி'களின் பரிமாண வளர்ச்சியில் ஒரு திடீர் முறுக்கும்

லக்ஷ்மி முரளி



நளனும் பீமனும், வாரிசற்றுப் போனார்களா?

முன்னேற்றமும ஏற்பட்டு விட்டதா?

மூக்கின் மேல் விரல் வைத்து வியந்தபடி, மற்ற பெண்களுடன் குறிப்பு பரிமாறிக் கொண்ட போது நாலு பெண்கள், "ஆமாமாம்! இப்பல்லாம் ஆண்கள் ரொம்ப மாறிட்டாங்க!" என்று ஆமோதித்து சான்றிதழ் கொடுத்தார்கள். அதே சமயம் வேறு நாலு பெண்களோ 'மாயா-சாயா' என்று பாடி, சாடி, சாமி ஆடி விட்டார்கள்!

"எல்லாம் பொய்த் தோற்றம்! தனி மரம் தோப்பாகாது! பெண் எத்தனை முன்னேறினாலும் வீட்டுச் சமையல் என்ற விஷயத்தில் மனைவிதான் செய்யக் கடமைப்பட்டிருக்கிறாள் என்ற எண்ணம் ஆண்களின் மரபணுவில் கல்வெட்டாகப் பதிந்து விட்டது. ஆண்களாவது மாறுவதாவது!"

பிறகொரு நாள் எங்கள் சங்கத்தில், சட்டி பானை வகுப்பு (அதாங்க, Pottery class) ஆரம்பிக்கத் தாமதமாகும் என்று தெரிந்தவுடன், கூடியிருந்த 12 பெண்களும், நேரத்தை விரயமாக்காமல், நாடு உய்ய, ஊர் வம்பு பேச ஆரம்பித்தோம். அப்போது மைதிலிதான், தன் மகன் நியூஜெர்சியில் சாம்பார் சமைத்து வெற்றி வாகை சூடிய நற்செய்தியுடன் அரட்டைக்கு ஒரு மைய 'கரு'வை ஸ்தாபித்தாள்.

"காபியில் சக்கரைப் போட மறந்துட்டா, தானாக ஒரு ஸ்பூன் எடுத்துப் போட்டுக்கத்

தெரியாது இவன் அப்பாவுக்கு. ஆனா எம் புள்ளை, நிமிஷமா நாலு பேருக்கு டின்னரே சமைச்சுப் போட்டுடுவான், சமர்த்து!" புத்திர வாத்ஸல்யம் பொங்கி வழிய அவன் மொழிந்ததைக் கேட்டு, இணக்கமாகத் தலையாட்டினாள் புஷ்பா.

"கரெக்ட்! இந்தக் காலத்து ஜென்ட்ஸ் எத்தனையோ பரவாயில்லை. அந்தக் காலத்து ஆம்பிளைங்க செஞ்ச அட்டகாசம் இருக்கே! அய்யோ! எங்க பாட்டி, அம்மா எல்லோரும் சமையலறை அடிமைகளாகவே வாழ்ந்து செத்தாங்க பாவம்!"

"என்ன அந்தக் காலம்னு சரித்திரத்துல தூக்கிப் போட்டுட்டே! எல்லா ரகளையும் இன்னும் கூட உண்டு!" என்றாள் சீதா. "எங்க பெரிய மாமாவே இருக்காரே! இன்னும், 17-ம் நூற்றாண்டுல இருக்கிற மாதிரிதான் தர்பார் நடக்கும். இலை போட மூணு நிமிஷம் முன்பாகத்தான் தாளிக்கணும். இன்னின்ன காய் கொண்டு இன்ன விதம்தான் சமைக்கலாம்; தயிர் ஒரு டிகிரி அதிகம் புளிச்சுடுச்சோ, அப்படியே வீசிடுவார்! வேளைக்கு ஐந்து விதம் குறையாமல் இருக்கணும். ஆட்டம் தாங்காது சாமி! அவர் மிஸஸுக்கு ஹிஸ்டீரியா வரக் காரணமே இந்தப் படுத்தல்தான்!"

"அய்யோடா! இப்ப யாராவது அப்படி ஆட்டம் போட்டா, ஒரே வார்த்தையில டைவோர்ஸ்தான்!" என்ற ஷாந்திக்கு, வரும் ஜனவரியில் கல்யாணம்.

"ஷாந்திம்மா, நாங்களும் உன்ன மாதிரி பேசிய காலமுண்டு" என்று பெருமூச்சு விட்டாள் பவானி. "ஆணின் இதயத்துக்கு வயிறுதான் வழிப்பாதை'ன்னு ஒரு வேதவாக்கு கேள்விப்பட்டிருக்கியா? மனைவியா ஆன உடனே, இத மனசுல வச்சுக்கிட்டு விழுந்து விழுந்து செஞ்சு போட ஆரம்பிப்போம். காலப் போக்குல, அதுவே அவங்களுக்கு ஒரு எதிர்பார்ப்பு ஆகிடும், அதனால நம்மளுக்கும் கடமையாயிடும்!"

"ருசியா சமைச்சுப் போடறதுலயும் ஒரு சந்தோஷம் இருக்கே!" என்பது விஜயாவின் வாதம். "அத சாப்பிட்டு அவங்க வாயாற புகழ்ந்தா, அதுவும் ஒரு நிறைவுதானே?"

"அது சரிதான் விஜி, ஆனா அப்படி எத்தனை பேர் வாய் திறந்து சொல்றாங்க எண்ணிப் பாரு!" என்று சவால் விட்டாள் ராதாமணி. "ஒரு கல் உப்பு குறைஞ்சா ஒன்பது நாள் குத்திக் காட்டுவாங்க, ஆனா அமிர்தமா பண்ணிப் போட்டா, டீவிய பார்த்துக்கிட்டு, தட்டுல என்ன இருக்குன்னு கூடக் கவனிக்காம 'லபக்'குன்னு முழுங்கிட்டுப் போயிடுவாங்க!"

"ஒண்ணுமே சொல்லாட்டியும் பரவாயில்லை ராதா, 'கம்பேர்' பண்ணாம இருந்தா போறாதா!" என்று குறுக்கிட்டாள் உஷா. 'எங்கம்மா மீன் குழம்பு வச்சா எட்டூருக்கு வாசம் பரவும்', 'எங்கம்மா பஜ்ஜி போட்டா இப்படிக் கையில எண்ணெய் ஒட்டாது', 'எங்கம்மா கல் உரலைக் கட்டி இழுத்தே இதைவிட நைசா சட்னி அரைப்பா'ன்னு ஒரே எங்கம்மா புராணமா பாடி செய்யற டார்ச்சர் இருக்கே, யம்மா!"

பாவம்தான் உஷா! அவள் மாமியார் சுவரில் படமாகத் தொங்கி இருபத்தி மூன்று வருடங்கள் ஆனாலும் இன்னும் 'மாமியார்க் கொடுமை' ஓய்ந்தபாடில்லை.

"நீங்களாம் வாய் திறக்காம குட்டுபடற தாலதான், ஆன்ட்டி, ஆம்பளைங்களுக்குத் திமிர் வளருது!" என்று குற்றம்சாட்டினாள் ஷாந்தி. "இதப் பாருங்க சார், சாப்பிடுவது என்பது பொதுச் செயலாக இருக்கும்போது, சமைப்பது என்பது பொது கடமையாக இருக்க வேண்டும்'னு டே-ஒன் அன்னிக்கே ஒப்பந்தம் பண்ணிடணும்! என் பிளான் இதுதான்!"

"ம், எல்லா புது மாப்பிள்ளைகளும் பூம்பூம் மாடு மாதிரி தலை ஆட்டுங்கதான், போகப் போகத்தானே தெரியும் சொரூபம்!" என்று நாலைந்து பேர் சேர்ந்து ஷாந்தியின் துடிப்பான திட்டத்தின் மீது ஈரக் கம்பளத்தை வீசவும், பரிதாபப்பட்டு அவளைத் தேற்றினாள் சரளா!

"எல்லா கணவர்களும் மோசம்னு ஒதுக்கிட முடியாது. சில பேர் ரொம்ப அனுசரணையா இருப்பாங்க. எங்க ஹஸ்பெண்ட் நிறைய பாராட்டுவார், உதவியும் பண்ணுவார்."

"என் ஹஸ்பெண்ட் கூடத்தான் பாராட்டுவார்..." என்று தெம்புடன் மெச்சிக் கொண்ட சரோஜினியின் சுருதி அடுத்தகணமே சற்று கீழிறங்கியது. "ஆனா அவர் ஒரு ரெட்டைகால்

வெள்ளரிக்காய் நன்கு கெட்டியாக இருந்தால், நறுக்கி பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து பஜ்ஜி செய்யலாம். நன்கு சுவையுடன் இருக்கும்.

- உமா நாராயணசுவாமி.



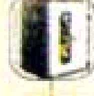

















GSH
Godrej
SECURE HOME



சிவப்புப் பூசணியைத் துருவி வெந்நீரில் 2 நிமிடம் போட்டு வைத்து ஒட்டப் பிழியவும். கெட்டித் தயிரில் இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை அரைத்து விட்டு பூசணித் துருவல், உப்பு சேர்த்துத் தாளித்து கொட்டி விட்டால் கண்ணையும், நாவையும் கவரும் அருமையான பச்சடி ரெடி. - பத்மஜா ராமகோபால்,

---

குருவி இனம்! மத்தியானம் நல்லா சாப்பிட்டுட்டு, தொப்பையைத் தடவிக்கிட்டுப் பாராட்டிவிட்டு, 'ஏன் மெனக்கெட்டு இத்தனை எல்லாம் பண்ணி கஷ்டப்படறே, டேக் இட் ஈஸி'னு கரிசனமா சொல்லுவார். சரி, சொல்றாரேன்னு நாமும் 'ரிலாக்ஸ்' ஆகி, மாலை காப்பியுடன் ரெண்டு மேரி பிஸ்கட் வச்சு கொடுத்தோம்னா போகும் பாருங்க முகம் பரங்கிக்காயா! 'சாப்பிட ஒண்ணுமே இல்லையா'ன்னு டப்பா டப்பாவாகத் திறந்து மூடுவார். அதே போல எப்பவாவது, 'என்ன சமைக்கட்டும்'னு யோசனை கேட்டா, ரொம்ப சாதுவா 'சிரமப்படாதே, சிம்பிளா ஒரு ரசம் வச்சுடு, போறும்' அப்படிம்பார். ஆனா சாப்பிட உட்கார்ந்ததும், 'காலைல பண்ண கத்தரிக்கா பொரியல் தீர்ந்து போச்சா? நேத்து வாங்கின சிப்ஸ் காலியா? தேங்காய்ப் பொடி இருந்ததே எங்கே?'ன்னு ஒரேயடியாய் குடைஞ்சு, ஏண்டா வெறும் ரசம் வச்சோம்னு நொந்து போக வச்சுடுவார்! அதனால எப்பவுமே மரியாதையா மூணு விதம் பண்ணிட வேண்டியிருக்கும்."

"எங்க அக்கா மாதிரி நீயும் தனக்கே குழி தோண்டிக்காதே, சொல்லிட்டேன்" செல்வி அவளைப் பார்த்து விரல் ஆட்டவும், "என்னாச்சு உங்க அக்காவுக்கு?" என்று எல்லோரும் புருவத்தை உயர்த்தினோம்.

"அந்தச் சோக காவியத்தை ஏன் கேக்கறீங்க? கணவர் சாப்பாட்டுப் பிரியராக இருக்காரே, பாவமேன்னு மனமுருகிப் போய் வித விதமா சமைச்சுப் போட்டு நல்லா நாக்கை வளர்த்து வச்சுட்டா. அந்த ஆளும் இவ கைமணத்துக்கு டோட்டல் தாசனாகி தினம் புகழ் மாலைதான், நான்கிழமைன்னா கிச்சன் சாமானா ஒரே பரிசு மழைதான்..."

"இதுல சோகம் என்ன வந்தது?" என்று முடித்தாள் சுதா. "இனி அதிகமாகி அந்தாளுக்கு உடம்புக்கு ஏதும் வந்துடுத்தா?"

"வந்திருந்தாலும் தான் பத்திரமா ஒரு கஞ்சிய பொங்கிப் போட்டுட்டு இவ அக்கடான்னு இருந்திருக்கலாமே! ஒண்ணும் வரலை. அவர் நாக்கும் ரெஸ்ட் எடுத்த பாடில்லை. என்ன பண்ணுவார்னா, ஓயாம லைப்ரரிக்கும், புக் ஷாப்புக்கும் போயி பெண்கள் பத்திரிகை, குக்கரி புக்ஸ்னு வாங்கி வந்து பஞ்சாபி, காஷ்மீரி ஐட்டங்கள்லேர்ந்து, தாய்லண்ட், மெக்ஸிகோ, கிழக்காப்பரிக்கப் பழங்குடியினர் தினிவகைன்னு சர்வ சகலத்தையும் பிரதி எடுத்து ஃபைல் பண்ணி, இத பண்ணு அத பண்ணுன்னு உயிரை வாங்கிடுவார்! கூட்டம் கூட்டமா விருந்தினர்களை வேறு அழைத்து விடுவார். 'எம் பொண்டாட்டி அருமையா சமைப்பா!'ன்னு தம்பட்டம் அடிச்சுக்கிறதும் போறும், இப்படி வேலை வாங்கிறதும் போறும்னு ஆயிடுத்து! தான் ஒரு பனுஷியா, குக்கரான்னே இப்ப அவளுக்குச் சந்தேகம் வந்துடுத்து!"

"சாப்பாட்டுல அத்தனை இன்ட்ரஸ்ட் இருக்கிறவங்களை நீயே சமை'ன்னு சொல்லிடணும், ஆன்ட்டி!" இது காலேஜ் குமரி ஸ்வாதியின் அட்வைஸ். "நான் மாப்பிள்ளை பார்க்கப் போனா, கண்டிப்பா, பிள்ளைக்குச் சமைக்கத் தெரியுமான்னு கேட்கத்தான் போறேன்!"

"ஜோக்ஸ்ல வர்ற மாதிரியாக்கும்! ஆனா, சமைக்கத் தெரிஞ்ச கணவன் அமைஞ்சுட்டா வாழ்க்கையே வெறுத்துடும், அம்மணி!" என்று மாலதி எச்சரித்தாள்.

"அனுபவம்தான்!... பிரம்மச்சாரியா எங்கோ வட இந்திய மூலையில வேலை செய்யும் போது, உயிர் வாழுவென நம்ம சோறு - குழம்பு சமையலைக் கத்துக்கிட்டு, எக்ஸ்பர்ட் ஆயிட்டாராம் என் கணவர். கல்யாணமான புதுசுல எனக்கு நிறைய ஹெல்ப் பண்ணுவார், கத்துக் கொடுப்பார். ரொம்ப சந்தோஷமா இருந்தது. ஆனா அப்புறமா, எதை வாயில் போட்டாலும், உடனே 'க்வாலிட்டி கன்ட்ரோலர்' கணக்கா, 'இதுல ரெண்டு மிளகைத் தட்டிப் போட்டிருந்தியானா ஜோரா இருந்திருக்கும்', 'இதுல கால் அரைக்கால் ஸ்பூன் மசாலா பொடி தூக்கல்!' 'நல்லெண்ணெய்க்குப் பதில் தேங்காய் எண்ணெயில தாளிச்சிருக்கணும்' அப்படி இப்படின்னு கொன்னுடுவார்! கோபம் வந்து நீங்களே பண்ணுங்க'ன்னு சொல்லிட்டாலோ போச்சு! 'இந்தா இத அரைச்சு வை. அதை நறுக்கிப் போடு, இதைக் கரைச்சுக் கொடு. இதோ அஞ்சு நிமிஷத்துல எப்படி அருமையா பண்ணிக் காட்டுறேன் பார்!' களம் இறங்கிட்டு, நம்ம கிச்சனையும் ஒரு வழி பண்ணிட்டு, ஒரு மாசம் வரை 'நான் பண்ணேனே', பண்ணேனே!'ன்னு பீத்திக்கிட்டே இருப்பார்!"

"ஆங்! அதைச் சொல்லு! மனைவிக்கு ஹெல்ப் பண்றேன்னு பண்ணும் ஒண்ணு. ரெண்டு, எல்லா கணவர்களும் ஏதோ உலக மகா தியாகம் செய்து விட்ட மாதிரிதான் அலட்டிப்பாங்க. சமையல்னா பொம்பளை காரியம், தம் அந்தஸ்துக்குக் குறைஞ்சதுன்னு தான் எண்ணம்!" இப்படிப் பலர் ஒருமனதாக குரலெழுப்பினார்கள்.

"ஆனா ஹோட்டல், கல்யாண சமையல் செட் இதிலெல்லாம் மட்டும் ஒரே ஆண் ஆதிக்கம்தான் பார்த்திங்களா!" என்றாள் ப்ரியா.

"அதெல்லாம் தொழில்னு ஆயிடுத்தே! வீட்டுல அப்பளக்குழவியைத் தூக்கறதுதான் கௌரவக் குறைச்சல்!"

"எம்புள்ளை அப்பளக் குழவியென்ன, அப்பக் குழியைக் கூட ரொம்ப சல்லிசா யூஸ் பண்ணுவான். அந்தளை திறமையும் இன்ட்ரஸ்டும் வந்துடுத்து அவனுக்கு" என்றாள், இன்னும் நியூஜெர்ஸியிலேயே சஞ்சரித்துக் கொண்டிருந்த மைதிலி.

இதைக் கேட்டவுடன், ராணியும், சோபனாவும், ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்து நகைத்துக் கொண்டார்கள்.

"இப்போ அந்தப் பிள்ளை வேறுவழியில்லாம சமைச்சுக்கும். இன்னும் மூணு வருஷத்துல கல்யாணமானப்புறம் பார்க்கலாம்! ரெண்டு நிமிஷ நூடுல்லைக் கூட வேகவைக்க மாட்டான். அவனளவே படிச்சு, அவனளவே சம்பாதிக்கும் 'மனைவி' என்ற அந்தப் பெண் தான் அதைச் செய்யணும்! நாங்க பார்க்கலியாக்கும்!"

ராணியின் மகளும், சோபனாவின் இரண்டு தங்கைகளும் தலா ஒரு அமெரிக்கவாழ் மாப்பிள்ளைக்கு வாழ்க்கைப்பட்டிருந்ததால், நேரடி சான்றுகளின் அடிப்படையில் உருவான தீர்மானத்துடன் அவர்கள் பேசினார்கள்.

"கல்யாணம் பண்ணிக்கிறதே சாப்பாட்டுக்காகத்தான்னு இப்ப கூட நிறையப் பேர் நினைப்பது வேதனைதான்!" என்று நொந்து கொண்டாள் ரஞ்சனி. "கல்யாணமாகப் போகும் நிறைய ஆண்கள் ஒரே மாதிரிதான் பேசுவார்கள். 'அப்பா! இனி வீட்டுச் சாப்பாடு சாப்பிடலாம்!'னு ஏதோ ரொம்ப அய்யோ பாவம் போலச் சொல்வார்கள்! ஏன், தனியாளா இருக்கும் போதும் தாமே சமைத்து வீட்டுச் சாப்பாடு சாப்பிட்டிருக்க முடியாதா? 'சமைத்துப் பார்' வச்சு பெண்கள் கத்துக்க முடிஞ்சதை அவங்க கத்துக்க முடியாதா என்ன? எல்லாம் வடிகட்டின கொழுப்புங்கறேன்!"

அதற்கு கௌரி மாமி பரிந்து கொண்டு வந்தாள். "அமாண்டி, ஆண் பிள்ளைகளுக்கு இருக்கிற ஆயிரம் காரியம் கவலைகளில் உப்பு போட்டோமா, காய் வெந்துதான்னு கவனிக்கவா முடியும், பாவம்."

உடனே ஸ்வாதி, ஷாந்தி, ரோகிணி போன்ற இளம் நாயகிகள் வீறுகொண்டு எழுந்து மாமி மீது போர்த் தொடுத்து விட்டனர்.

"நமக்கெல்லாம் மட்டும் காரியமும் கவலையும் இல்லையா மாமி? உங்க ஜெனரேஷன் காரங்கதான் எதையெதையோ சொல்லி, பெண்ணுக்குப் பெண்ணே எதிரிங்கற மாதிரி, லேடீஸை கிச்சன் கைதிகளாக்கிட்டீங்க!"

இவர்களுக்குப் பக்கபலமாக ஒரு இளம் மனைவியர் படையும் சேர்ந்து விட்டது. "குதிரையைக் கண்டால் கால் வலி என்று அமர்ந்து விடும் காரியவாதிகள் ஆண்கள்!" என்ற கண்டனத் தீர்மானம் நிறைவேற்றப் பட்டது.

"யாருக்குச் சாப்பிடணுமோ அவங்கதான் சமைக்கணும்னு ஒரு ரூல் கொண்டு வரணும்!" என்று ஆவேசப்பட்டாள் ஸ்வாதி. "எனக்காக நீ செய்யணும்னு எதிர்பார்ப்பது, அதிகாரம் செய்வது எல்லாம் உறவின் துஷ்பிரயோகம் ஆகும்!"

"கணவர்கள் கிச்சனில் ஹெல்ப் பண்ணணுமா வேண்டாமான்னு யோசிக்கிறது அப்புறம். முதல்ல நமக்குத் தேவை ஆண்களின் மனோபாவத்தில் ஒரு சின்ன மாற்றம் மட்டுமே" என்றாள் அதுவரை அதிகம் பேசா திருந்த அபிராமி. "நளனும் பீமனும் செய்த வேலையைத் தாம் செய்வது இழுக்கு, கௌரவக் குறைச்சல் என்ற நினைப்பு மாறணும். 'சமையல் கலைக்கு ஜெண்டர்' கிடையாதுங்கற பரந்த எண்ணம் அவங்க மனசுல வேர் விடணும்."

அப்போது எங்கள் பாட்டரி ஆசிரியைச் சரமாரியாக 'ஸாரி'க்களை உதிர்த்துக் கொண்டு வந்தாள். "வரும் வழியில ஹோட்டல்ல டிபன் சாப்பிட்டு வந்தேன். 'கட்லட்' வித்தியாசமா இருக்கேன்னு உள்ளே போய் ரெசிபி வாங்கி வந்தேன், லேட் ஆயிடுத்து, ஸாரி" என்றபடி பெயின்ட் பாட்டில்களை எடுக்க ஆரம்பித்தாள்.

"ரெசிபி ரகசியத்தை எங்களுக்கும் சொல்லுங்க மேடம்" என்று எல்லோரும் அவளைச் சூழ்ந்து கொண்டோம், ஆர்வமாக.

அதிரசம் செய்ய மாவு தயார் செய்யும் போது அதில் அரைத்த பேரீச்சம்பழ விழுதையும் சேர்த்தால் சுவை இன்னும் கூடும்.

-சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



அலங்காரம்

அகில இந்திய அழகுக் கலை மற்றும் தலையலங்கார நிபுணர்களுக்கான (ஐபா - AIBHA) போட்டி சென்னையிலே கோலாகலமாக நடந்தது. மும்பையிலிருந்து பல மாடல்கள், தாய்லாந்து சிங்கப்பூரிலிருந்து நடுவர்கள், ஆறு போட்டிகள், 125 போட்டியாளர்கள் என ஒரே திமிலோகப்பட்டது.









'இப்படியெல்லாம் கூட அலங்காரமா!' என சிலவற்றைப் பார்க்கும் போது திகைப்பாக இருந்தது. ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தலையலங்காரம், நகச்சீரமைப்பு, திருமண மேக்-அப், வொய்ல்ட் அண்ட் விக்கி போட்டிகள் நடந்தன. வெற்றி பெற்ற விக்கி கேஷா (மும்பை), ஜமுனா லாமா (சென்னை) ராதா லாமா (சென்னை) மூவரும் அடுத்தது கோலாலம்பூரில் நடைபெறவுள்ள போட்டிக்குச் செல்ல தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

படங்கள் & அட்டை வண்ணப்படம் : **ஜி. சுரேஷ்**









"அன்னம் பாலிக்கும் அருள்மிகு பௌர்ணமி மிகச் சக்திவாய்ந்த ஐப்பசி பௌர்ணமியே - சித்தர் வாக்கு

அடிமுடிகாணா அனற் பிழம்பாய் எம்பெருமான் அண்ட சராசரம் முழுவதும் அடியெடுத்து நின்ற மாதம் - கார்த்திகையே!"

தீபத்திருநகர் திருஅண்ணாமலையில் கார்த்திகை தீபத்திருநாளன்று அன்னதானம் செய்ய அன்புடன் அழைக்கிறோம்!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர் தீபாவளித் திருநாளில் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளையின் ஐந்தாம் ஆண்டில் தொடர்ந்து அன்னதான சேவை!

● உலக சிருஷ்டியின்போது முதன்முதலில் உருவான தாவரம் நெல். இப்படி மகத்துவம் பொருந்திய நெல்லை அம்பிகையின் அவதாரமான ஸ்ரீ அன்னபூரணி முதலில் ஏற்றுக்கொண்டாள். அதைப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள அனைத்து ஜீவராசிகளும் உண்ணும் உணவாக மாற்ற நெல்மணி முனையில் அன்னை கடுந்தவம் புரிந்தாள். திருஅண்ணாமலையார் ஆலயத்தில் அம்பிகை தவம் புரிந்த இடமே "வாரண தரிசனம்" என்றழைக்கப்படுகிறது. எம்பெருமானின் திருவருட்சக்தியால் 'அக்னி அக்னி' மூலம் நெல்மணிகளை அன்னமாக்கி அபிஷேகப்பொருளாக அபிஷேகித்தாளை திருஅண்ணாமலையில் அருள்பாலிக்கிறாள். அம்பிகையே அண்ணாமலையாரை அன்னமலையால் அபிஷேகம் செய்த திருநாள் ஐப்பசி பௌர்ணமி. கார்த்திகைப் பௌர்ணமியில் அனைத்து தெய்வங்களுமே அண்ணாமலையாரை கிரிவலம் வருகின்றனர். இப்புனிதமான இரு மாதங்களிலும் வரும் பௌர்ணமியில் கிரிவலம் வருவோர் மற்றும் நல்லாசி வர இயலாதவர்கள் கிரிவல அடியார்களுக்கு அருமையாக அன்னதானம் செய்தால் கிரிவலப்பலன் மேலும் பன்மடங்கு பெருகும்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

❖ பிறந்தநாள் ❖ திருமணநாள் ❖ முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖ வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖ நிரந்தர வேலை பெற ❖ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய ❖ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ❖ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க ❖ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ❖ புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖ புதிதாக வீடு/மனை பெற ❖ வாகன யோகம் பெற ❖ நல்ல சிந்தனை பெற ❖ சிந்தனை வளம் பெருக ❖ உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற ❖ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ❖ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖ உலக ஒற்றுமை பெற ❖ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖ தேச ஒற்றுமைபெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் கிரிவலப் புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொருமாதமும் பௌர்ணமி அன்று திருஅண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பத்து ஆண்டுகளுக்கு பிரசாதமும் 'ஆன்மீகம்' மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் தாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெற வேண்டும் என்ற இறைசிந்தனையோடு ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

● நன்கொடை அனுப்பும் சிவநேசச்செல்வர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque /D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம்தரும் இறைபணி சேவைகளாக 'ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax : (044) 7102308 E - Mail: siva siva @vsnl.net



ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

கார்த்திகை தீப பௌர்ணமியில் அன்னதானம் செய்தால் நம் உடற்பிணி உடனே நீங்கும்!

நவம்பர் டைரி

1.11.2002 - ஏழிசை மன்னர் எம்.கே. தியாகராஜ பாகவதர் நினைவு தினம், வறுமை ஒழிப்பு தினம், துருக்கி சுதந்திர தினம், பிரெஞ்சு ராஜதந்திரி டெல்காஸ் பிறந்த நாள் (1763)

3.11.2002 - ஔரங்கசீப் பிறந்த நாள் (1618)

4.11.2002 - தீபாவளிப் பண்டிகை

5.11.2002 - சஷ்டிவிரதம் ஆரம்பம்

6.11.2002 - ஐதராபாத் நிஜாம் பிறந்த நாள் (1886)

7.11.2002 - குழந்தைக் கவிஞர் அழ. வள்ளியப்பா, நடிகர் கமல்ஹாசன், மேரி கியூரி (1867) ஆகியோர் பிறந்த நாள். கிருபானந்த வாரியார் (1993), சி. சுப்பிரமணியம் (2000) நினைவு தினம்.

8.11.2002 - எல்.கே. அத்வானி பிறந்த நாள்

10.11.2002 - கந்தசஷ்டி

11.11.2002 - ஜெயப்பிரகாஷ் நாராயணன், குருநானக் (1469) பிறந்த நாள்

12.11.2002 - சீனதலைவர் சன்-யாட்-சென் (1912), எழுத்தாளர் வல்லிக் கண்ணன் பிறந்த நாள் (1912)

14.11.2002 - பண்டிட் நேரு பிறந்த நாள் (1889) குழந்தைகள் தினம், என்.வி.என். சோமு நினைவு தினம் (1997) உலக சர்க்கரை நோய் தினம்.

15.11.2002 - ஆச்சார்ய வினோபாவே நினைவு தினம் (1982)

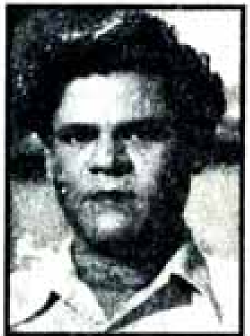
18.11.2002 - வ.உ.சி. நினைவு தினம்

19.11.2002 - முன்னாள் பிரதமர் இந்திராகாந்தி (1917), சீன கம்யூனிஸ்ட் தலைவர் மா-சே-துங் (1893) பிறந்த நாள்.



20.11.2002 - கார்த்திகை தீபம். நீதிக் கட்சி துவங்கிய நாள் (1916)

21.11.2002 - திப்புசுல்தான் பிறந்த நாள் (1750)



22.11.2002 - முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஜான்.கென்னடி நினைவு நாள் (1963)

24.11.2002- மன்னர் அக்பர் பிறந்த நாள் (1542)

27.11.2002 - புரூஸ்லி பிறந்த நாள் (1940)

29.11.2002 - கலைவாணர் என்.எஸ். கிருஷ்ணன் பிறந்த நாள் (1908)

30.11.2002 - ஜெகதீஷ் சந்திரபோஸ் பிறந்த நாள்.

தொகுப்பு : க. ஸ்ரீலட்சுமி

மீண்டும் மீண்டும்
(உற்சாகமாய்)
உயிர்த்தெழலாம்! - 18



மாமியார் 'சிக்'கென மாறினார்!

நிறையப் பேர் நெஞ்சில் 'சுருக்' 'சுருக்'கென்றால் 'ஹா... ஹார்ட் அட்டாக் வந்துடுத்து' என்று தானும் குதித்து, தன்னைச் சுற்றி இருக்கிறவர்களையும் ஒரிடத்தில் நிற்க விடாமல் தட்டாமாலை ஆட வைத்து, அமர்க்களப்படுத்தி விடுவார்கள்.

கடைசியில் இந்த 'சுருக்', முதல் நாள் நாக்கை நொட்டை விட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்ட 'சேப் பங்கிழங்கு ரோஸ்ட்'டினால் அல்லது ஓசியில் கிடைக்கிறதே என்று நண்பரின் திருமண வரவேற்பில் வளைத்துக் கட்டிய விருந்தினால் இருக்கும்....

ஆனால் _

பிளட்பிரஷரோ, டயபடீஸ்லோ இருந்தால் - அட, இரண்டுமே சேர்ந்தே இருந்தால் - ஆறு மாதத்துக்கு ஒருமுறை இதயத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது அவசியத் தேவை ருக்மிணி..

உங்களைப் போல இதைக் கவனிக்காமலேயே இருந்து விட்டு, அப்புறம், 'என் நாட்டுப் பொண் வந்ததுக்கு அப்புறம்தான்மா எனக்கு ஹார்ட் அட்டாக்கே வந்தது. அதுக்கு முன்னாலே ஏதோ கொஞ்சம் பிரஷர் இருக்கும். சர்க்கரை பார்டர்லே இருந்தது. அப்பப்போ மருந்து சாப்பிட்டா சரியாயிடும். கல் மாதிரி இருப்பேனே...' இப்படி டயலாக் பேசக் கூடாது.

நாள்பட்ட ரத்தக் கொதிப்பினாலும், நீரிழிவினாலும் ரத்தம் கட்டித் தட்டிப் போகிறது என்பதை ஒத்துக் கொள்கிறாயா பிரேமா? உன் மாமியாருக்கு மூளையில் ரத்தம் உறைந்தது என்றால்... மிஸஸ் மல்ஹோத்ராவுக்கு இதயத்துக்குப் போகும் வால்வுகளில் அடைப்பு ஏற்பட்டது. அவ்வளவுதான்!

ஆனால் முந்தைய கேஸில் பாகப்பிரிவினை சிவாஜி கணேசன் ஸ்டைலில் நடமாடவாவது முடியும். பிந்தையதில் பாதி நாடகத்தில் படுதாவை இழுத்துத் தொங்க விட்ட மாதிரி நம் கதை முடிந்து விடும்...

எனக்குத் தெரிந்து 1979 முதல் 1989 வரையில் நிறையப் பெண்கள் என்னமோ, என்

அனுராதா ரமணன்

னிடம் செல்லுலர் இருக்கு; கிரெடிட் கார்ட் இருக்கு என்பது போல, 'எனக்கு ஆன்ஜைனா' என்று சொல்ல ஆரம்பித்தார்கள்.

சொல்லப் போனால் நானும், என் அம்மாவும் - 1985களில் போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு இதற்காக மருந்து சாப்பிட்டோம். அது சரி - இந்த 'ஆன்ஜைனா' என்பது என்ன...

இதயத்தின் செல்லச் சிணுங்கல் எனலாமா?

வேகமாய் நடந்தால் மூச்சு வாங்கும். மூக்கு ஒன்று இருப்பது வைர மூக்குத்திப் போட மட்டும்தான் என்றும் - மூச்சு விட வாய் இருக்கிறது என்றும் நினைக்கத் தொடங்குவோம்.

சில பேருக்கு மாடிப்படி ஏறினவுடனேயே பேச முடியாது. வியர்த்துக் கொட்டும். 'தண்ணி... தண்ணி' என்று ஜாடையில் கேட்பார்கள். இதெல்லாம் நம்முடைய செல்லக் குழந்தை முரண்டு பண்ணுகிறது என்பதற்கான அடையாளம்.

அது போலவே நிறைய நாள் படுக்கையில் வேறெதற்காகவாவது படுத்து விட்டு, (கை கால் முறிவு, தலையில் அடி) நிதானமாய் எழுந்து, நாலடி எடுத்து வைக்கும் போது மார்பில் ஒருவித அழுத்தம் ஏற்படும். அல்லது நமது இதயத்தின் 'லப்டப்' ஓசை நம் காதுக்கே கேட்கும்.

சில சமயங்களில் ரத்த அழுத்தம் ஏகமாய் எகிறியிருக்கும் போது கூட இந்த அடையாளங்கள் இருக்கும்.

இந்தக் கட்டத்திலேயே மருத்துவமனைக்குப் போய் - ஒரு ஈ.சி.ஜி. எடுத்துப் பார்த்து விடுவது நல்லது.



"போதுமே... நான் போனேனே... என்னை முதல்லே ஏதோ ஒரு மில்லு மேல நடக்க வச்சு... வேக வேகமா... வேகவேகமா... மூச்சே நின்னு போயிடும் போல ஆயிடுத்து. அதுக்கு, அப்புறம் அந்தப் பாடாவதி ஈ.சி.ஜி.ஐ எடுத்தா... இப்படியெல்லாம் போட்டுப் படுத்திட்டு டெஸ்ட் பண்ணினா எப்படி ரிசல்ட் நன்றாயிருக்கும்?"

- இது ராஜலட்சுமி சுந்தரேசன்.

அந்த மாமியின் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை. 'ஏதோ ஒரு மில்லு மேல மூச்சிறைக்க - வேக வேகமா- வேக வேகமா நடந்ததினாலே தான் ஈ.சி.ஜி. ரிசல்ட் விபரீதமாக

வந்தது என்பது.

அது ஏதோ ஒரு மில் இல்லை. 'Tread mill' என்று பெயர். இது சாதாரணமாய் எல்லா 'ஜிம்' சென்டரிலும், உடற்பயிற்சி நிலையங்களிலும் இருக்கும். இதில் ஏறி நாம் நடக்கும் போது, தரைப்பகுதியிலுள்ள நீண்ட ரப்பர் பகுதி உருளும். நம் நடையின் வேகத்தைக் கூட்டவோ, குறைக்கவோ இதில் வசதிகள் உண்டு. அதே போல, எத்தனை நிமிடங்கள் நடந்தோம். எத்தனை கிலோ மீட்டர் நடந்தோம். நம்முடைய கொழுப்பு இந்த நடையில் எத்தனை மிலி கிராம் (?) கரைந்துள்ளது, மூச்சு வாங்கியது எவ்வளவு, விட்டது எவ்வளவு இப்படியாக - சகல விவரமும் இருக்கும்.

தள்ளாதவர்கள் (அதாகப்பட்டது உப்பு, சர்க்கரை, நெய், எண்ணெய், அரிசி - இப்படி எதையும் தள்ளாதவர்கள்) கொஞ்சம் நடப்பதற்குள்ளேயே நாக்கும், முழியும் வெளியே தள்ள, வியர்த்து விறுவிறுத்துப் போய் விடுவார்கள்.

உடம்பை 'சிக்'கென வைத்துக் கொள்ள விரும்பும் பல பெண்களும், வெளியே 'வாக்கிங் போக வசதியில்லாதவர்களும் ஒரு டிரெட் மில்லை வீட்டிலேயே வாங்கிப் போட்டுக் கொள்வதும் உண்டு.

(என்ன... வெளியே போனால் - சாயந்திர வேளையில் 'பளிச்'சென ஒரு காட்டன் புடவை கட்டி, காலில் கான்வாஸ் ஷூ, லிப்ஸ்டிக், மல்லிகைப் பூ சகிதம் போகலாம். மனசுக்கு ஒரு உற்சாகம்... ஏய்... ஏய்.. மாலா... நாலு பேர் உன்னைப் பார்த்துப் பாராட்டினால் சந்தோஷமாக இருக்காதா... இதுவே,

⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙

முடியில் அடிக்கும் 'டை' சருமத்தில் விழுந்து விட்டால் அந்த இடத்தில் சிறிதளவு 'டெட்டால்' வைத்து உடனே துடைத்து விடுங்கள். இல்லாவிட்டால் அந்தப் பகுதியில் ரசாயன எதிர் விளைவுகள் தோன்றி விடும்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.

வீட்டில் உள்ள ட்ரெட் மில் என்றால் அழுக்கு நைட்டி, பரட்டைத் தலை, சிடுசிடு மூஞ்சியுடன் இதில் வேக வேகமாக நடந்தபடி, இந்தப் பக்கம் கணவரிடம் எகிறி, அந்தப் பக்கம் குழந்தைகளை அதட்டி, நடு நடுவே கொலஸ்ட்ரால் எவ்வளவு குறைந்திருக்கிறது என்று பார்த்து, 'ப்பூ... இவ்வளவு தானா... சனியன்... குறையறதாப் பார்' என்று முனகி... வீட்டிலேயே டிரட் மில்லை வாங்கிப் போட்டு விட்டு, 'ஹையா... நானும் வாங்கிட்டேன்' என்று நாலு நண்பிகளை அழைத்து பார்ட்டி கொடுத்து விட்டு, நாலே நாள் இதில் நடந்து, பின் 'ஏற'க்கட்டிய பெண்களும் உண்டு.

என்னுடைய நல்ல சிநேகிதி ஒருத்தி இப்படித்தான். டிரட் மில் வாங்கினாள். தினமும் காலையில் இதில் நடக்க அவளுக்கு நேரமிருப்பதில்லை. மாலையில் குழந்தைகள் விருந்து, கல்யாணங்கள்... ரிசப்ஷன் இப்படி அலைய வேண்டியிருந்தது.

ஆனால் அவளது மாமியார் - கிட்டத்தட்ட எழுபத்தி நாலு வயது அம்மாள்.. வீட்டில் பூஜையைத் தவிர வேறு ஒரு காரியமும் கிடையாது. இந்த அம்மாள் தினமும் இதில் ஏறி நடந்ததில் - கணிசமாய் பதினைந்து இருபது கிலோ குறைந்து 'ட்ரிம் அன்ட் ஸ்லிம்' ஆகி விட்டாள்.

என் சிநேகிதி அந்த டிரட் மில்லை, வந்த விலைக்குத் தள்ளி விடப் போவதாக என்னிடம் சொன்னாள்.

சரி. டிரட் மில் பற்றி இவ்வளவு தெரிந்தால் போதும். இப்படி பலவிதத்திலும் நன்மை பயக்கக்கூடிய இயந்திரத்தை - ஈ.சி.ஜி. அதாவது 'எலக்ட்ரோ கார்டியோ கிராம்' எடுப்பதற்கு முன் டாக்டர்கள் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்றால்...

ராஜலட்சுமி சுந்தரேசன் சொல்வது போல - அனாவசியத்துக்கு நம்முடைய ரத்த அழுத்தத்தையும், நாடித் துடிப்பையும், ஏற்றி விட்டு வேடிக்கை பார்ப்பதற்கு அல்ல...

சாதாரணமாய் - நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் உள்ள பெண் - ஒரே மூச்சில் இரண்டு மாடிப்படி ஏறினால் 'ப்பூ... இதென்ன பிரமாதம்' என்பாள். நிற்காதே. மூன்றாவது மாடியும் ஓடு' என்றால் ஓடுவாள். ஆனாலும் சற்றே மூச்சிரைப்பாள். நாலாவது மாடி ஏறும் போது ஓட்டம் தடைபடும். கொஞ்சம் நிதானித்து ஒவ்வொரு படியாக ஏறுவாள். வியர்வை பெருகும். முகத்தில் அசடு வழியும். எங்கே இதற்கு மேலும் ஓடச் சொல்லி விடுவோமோ என்கிற பயத்தில் 'இவ்வளவு

திடீர் விருந்தாளியா? மைதாவுடன் தேங்காய்த் துருவல், சர்க்கரைப் பொடி சேர்த்துப் பால் விட்டுப் பிசையவும். மெல்லிய அதிரசம் போல் தட்டி எண்ணெயில் பொறிக்கவும். இவ்வளவு சீக்கிரம், இவ்வளவு ருசியான ஸ்வீட் எப்படிச் செய்தீர்கள் என்று அசந்து போய் விடுவார்கள்.

– பத்மஜா ராமகோபால்.



தானே' என்பாள்.

ஆக... மூன்று மாடி ஏறி, நாலாவதில் மூச்சிரைத்தவள் - ஐந்து நிமிஷம் ஓய்வெடுத்தால் தனது யதார்த்த நிலைக்கு வந்து விடுவாள்.

அப்பொழுது இவளது ரத்த அழுத்தமும், நாடித் துடிப்பும் வெகு சமர்த்தாக, டீச்சருக்கு அடங்கிய மாணவர்கள் போல, 'உள்ளேன் ஐயா' என்று குரல் கொடுக்கும்.

இதுவே நாள்பட்ட சர்க்கரை, ரத்தக் கொதிப்பு, கொழுப்பு - இவற்றோடு வாழ்ந்து பழகி விட்ட 'பத்ம பூஷணி'களுக்கு முதல் மாடியின் முதல் படியைப் பார்த்தவுடனேயே முகத்தில் 'அசட்டுக்களை' தட்டி விடும்:

''எனக்கு மாடிப்படி ஏறினா தலை சுத்தும்...''

''வேகமா நடந்தா - தொண்டை அடைச்சுக்கும்...''

''அதென்னவோ, நாலடி நடந்தாலே கையும் காலும் விட்டுப் போறது...''

இப்படிச் சொல்லி, அழிச்சாட்டியமாய் உட்கார்ந்து விடுவார்கள். இவர்களிடம் சும்மாவாச்சும், 'நீங்க ஒண்ணுமே செய்ய வேண்டாம் மேடம். இந்த மிஷின்லே ஏறி, சாவகாசமாய் நடந்தாப் போதும். மற்றதை இந்த மிஷினே பார்த்துக்கும்...' - இப்படிச் சொல்லித்தான் டிரட் மில்லில் ஏற்ற வேண்டும். அப்புறம் வேகத்தை மெள்ள மெள்ள அதிகரிப்பதும், மாடிப்படியில் நடப்பது போல ஏற்ற இறக்கத்தை உண்டு பண்ணுவதும் ட்ரெட் மில்லின் பாடு.

எனக்குக் கூட இந்த ஆன்ஜைனா வீட்டுக்கு வந்த புது நாட்டுப் பெண் மாதிரி வெளியே அதிகம் தலைகாட்டாமல் சாதுவாகத்தான் இருந்தது.

எப்பொழுதோ பார்த்த டாக்டர் - 'இது Ischemic heart disease' என்றார். இன்னொரு டாக்டர் 'அன்ஜைனா' என்றார். 'வலி வந்தால் நாக்குக்கு அடியில் வச்சுக்கோ' என்று 1986ல் பிரபல இதய அறுவை சிகிச்சை நிபுணரான டாக்டர் ஸ்ரீமதி SORBITRITE என்கிற மாத்திரையை எழுதிக் கொடுத்தார்.

அதை முழுங்கி விட்டுப் பாதி ராத்திரி, பன்னிரெண்டு மணிக்கு, டாக்டர் ஸ்ரீமதிக்கு ஃபோன் செய்து அழமாட்டாத குறையாக... (எதற்கு மறைக்க வேண்டும். அழுது கொண்டே) கேட்டேன்.

''டாக்டர்... மண்டை அதிர்றது. தலை வெடிச்சிடும் போல வலிக்கிறது. எனக்கு இந்த மாத்திரை வேண்டாமே...''

''என்ன அனு... தலைதானே வலிக்கிறது. பரவாயில்லே. ஒரு ஆஸ்பிரின் போட்டுக்கலாம். ஆனா, இந்த மாத்திரைய நிறுத்தினா தலைவலிக்கிறதுன்னு இப்படி ஃபோன் பண்ணிக் கேட்க நீங்க இருக்க மாட்டேள். அச்சச்சோ. இவ்வளவுதானா நீங்க? தொடர்ந்து தினமும் இந்த மாத்திரையைச் சாப்பிட்டு வந்தாப் பழகிடும். அப்புறம் வலியே இருக்காது. இது, உங்க ஹார்ட்லே அடைப்பு ஏற்படாம ஒரு முன்ஜாக்கிரதையா ரத்தநாளங்களை விரிவுபடுத்தறது... அதோட விளைவுதான் தலைவலி...''

டாக்டர் ஸ்ரீமதி மிகுந்த திறமைசாலி மட்டுமல்ல. பழகுவதற்கு மிக மிக இனிமையானவர். என் மீது மட்டுமின்றி தன்னிடம் வருகிற அத்தனை நோயாளிகளின் மீதும் மிகுந்த அக்கறை காட்டுபவர்.

ஆனால், நமக்கு அதிர்ஷ்டம் என்று ஒன்றிருக்கிறதல்லவா? நான் வீடு மாறியதும் பலதரப்பட்ட சிக்கல்களில் மீண்டு வந்ததும்- பெண்களின் திருமணம் - அது, இது என்று அல்லாடியதும்... நடுவில் கையில் ஓட்டம் அதிகமிருக்கும் போது அப்போதைக்கு எங்கே 'டாக்டர்' போர்டு மாட்டியிருக்கிறதோ அங்கே நுழைவதும், பர்ஸ் வறண்கிற சமயத்தில் மிகவும் அவசியமான இன்சுலினைக் கூட வாங்காமல் 'ஈசுவரா காப்பாற்று' என்றிருப்பதும் வழக்கமாகப் போயிற்று.

என்ன... எல்லாரும் 'சைலன்ட்'டாகி விட்டீர்கள்?

நீ கூடவா இப்படி' என்கிறீர்களா?

இல்லை.

'உனக்குக் கூடவா பணக்கஷ்டம்' என்கிறீர்களா?

இரண்டும் உண்டு சுவாதி. அன்னபூரணி - சங்கரி...

கையில் நிதிப் பற்றாக்குறை ஏற்பட்ட காலத்தில் நானும், உங்களில் கௌரி, கோமதி, ஜெயா மாதிரி வியாதியைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருந்திருக்கிறேன்.

எத்தனையோ நல்ல மருந்துகள் - விலையுயர்ந்த மருந்துகள்... 'டயட் சார்ட்டு'கள்... சிறிது கால உபயோகத்துக்குப் பின், 'இது நமக்குக் கட்டுபடியாகாதுப்பா' என்று 'கப்சிப்'பென ஒதுங்கியிருக்கிறேன்.

அப்படி ஒதுக்கியதில் ஒன்றுதான் இந்த Sorbitrite மாத்திரையும்.

அதன் விளைவுதான் 1997 ஆம் வருடம் எனது ஐம்பதாவது பிறந்த நாளுக்கு முதல் நாளிரவு - (என் வயசு விஷயத்தில் எந்தவித ஒளிவு மறைவும் கிடையாதுங்க. இத்தனை பிரச்னைகளோடு அரை சதம் போட்டதற்கே நீங்கள் எல்லாரும் எனக்கு 'ஓ'போட வேண்டும்). நான் வாயால் மூச்சு விட்டதும்... மறுநாள் விடிந்ததும் விடியாததுமாய் மலர் மருத்துவமனைக்கு நான் ஓடியதும்...

"ஒரு ஆன்ஜியோகிராம் செய்து பார்த்துடலாம்" என்றார் டாக்டர் அகர்வால்.

'ரேடியோகிராம் தெரியும். டெலிகிராம் தெரியும். அதென்ன ஆன்ஜியோகிராம்...'

நான் விழித்தேன்.

இது ஒன்னுமேயில்லே. உங்க ஹார்ட் எந்த லட்சணத்துல இருக்கு என்பதை நீங்களே பார்க்கலாம் என்றார் டாக்டர்.

பார்த்ததைச் சொல்வதற்கு முன் -

எங்கேயாவது ட்ரெட் மில் இருந்தால், ஏறி, உங்களது சக்திக்கு ஏற்ப, வேகமாகவோ, சாதாரணமாகவோ எவ்வளவு நேரம் நடக்க முடிகிறது. அப்படி நடந்து முடிந்த பின் - எந்த மாதிரியான ரியாக்ஷன் உங்களிடம் ஏற்படுகிறது என்று பாருங்கள். இதற்கெல்லாம் அகத்துக்காரர்கள் கூட வருவார்கள் என்றோ, பையனோ பெண்ணோ அழைத்துப் போவார்கள் என்றோ எதிர்பார்க்காதீர்கள்.

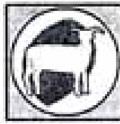
'நம் உடம்பு... நாம் நன்றாக இருந்தால் தான் நம்மைச் சுற்றியுள்ள எல்லோரும் ஒழுங்காக இயங்கும்...'

ஆகையால் - தட்டிக் கழிக்காமல் சொன்னதைச் செய்யுங்கள்.

(தொடரும்)

இந்த மாதம் எப்படி?

நவம்பர் 2002



மேஷ ராசி : *அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.*

இந்த மாதம் நீச்சம் பெற்ற சூரியன் சுக்கிரனால் நீச்சபங்கம் பெறுவதும் நற்பலன்களையே ஏற்படுத்தக்கூடிய அம்சங்கள் என்றாலும், இராசி நாதன் ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் உடல்நலத்தில் கவனம் தேவைப்படும். உங்களால் பலனடைந்த நண்பர்கள் இப்போது உங்களுக்கு உதவ முன்வருவார்கள். குறிப்பாக, தாய் வழி உறவினர்களின் உதவி கணிசமாக அமையக்கூடும். மறைமுக எதிரிகள் உங்களுக்குத் தொல்லை தர நினைத்தாலும் உங் கள் ஆற்றலைக் கண்டு அஞ்சவே செய்வார்கள். ஆன்மிக ஈடுபாடும் அதிகமாகக் காணப்படும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பைப் பெறுவது கடினம். சகபணியாளர்கள் புகார் சொல்ல முற்படுவார்கள். வியாபாரம் சுமாராகவே இருக்கும். விரிவுபடுத்த இப்போது முயலாதீர்கள். வீடு, பூமி போன்றவற்றை அடமானம் வைத்துப் பணம் புரட்டும் யோசனையைக் கைவிடுங்கள். புத்திர வழியில் மருத்துவச் செலவு நேரலாம். பெண்கள் எல்லா வழியிலும் மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய வகையில் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும்.

		ராகு	சனி
	15.11.2002 - விருச்சிக - புதன் 16.11.2002 - விருச்சிக - சூரி 21.11.2002 - சுக்கி - (வ.நி.) 21.11.2002 - துலா - செவ்		குரு
	கேது	சூரியன் புதன் சுக்கிரன்	செவ்வாய்

அயல்நாட்டுக் கடிதம் ஒன்றின் மூலம் மகிழ்ச்சியான தகவல் கிடைக்க வழியுண்டு. புகழ்பெற்றவர்கள் ஓரிருவரைச் சந்திக்கும் வாய்ப்பு நேரும். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாகச் செய்பவர்களானால், மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட்டாலே நஷ்டத்திற்கு ஆளாகாமல் தப்ப முடியும். மாணவமணிகள் படிப்பில் மட்டுமின்றி போட்டி பந்தயங்களிலும் திறமையைக் காட்டி பாராட்டுப் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் இராகு கேதுவுக்கு ப்ரீயாக, துர்காதேவிக்கு செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் இராகுகாலத்தில் தீபமேற்றி துர்க்கா அஷ்டகம் படித்து வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் பிரகாசமான முன்னேற்றம் தென்படும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் சூரியன், சுக்கிரன், புதன் ஆகியோரின் சஞ்சாரம் ஆறாம் இடமாக இருப்பதால் சில அசௌகரியங்கள் ஏற்படலாம். சீட்டு செலுத்தியிருந்த பணம் கைக்கு வந்து சேரும் என்றாலும், மிக அதிக அளவில் செலவுகளும் ஏற்படக்கூடும் என்பதால் கையில் எதுவும் மிஞ்சாத நிலை உண்டு. உடல் நலத்தில் சிறு உபாதைகள் தோன்றி சிறு மருத்துவச் செலவுக்குப் பின்னர் குணமாகும்.

புது வீடு கிரகப்பிரவேசம் செய்ய எண்ணியிருந்தவர்கள் மிகச் சிரமத்தின் பேரிலேயே அதை நடத்தி முடிக்க வேண்டியிருக்கும். சிலருக்கு இடமாற்றம் தவிர்க்க இயலாததாகும். தேவையில்லாமல் சிலர் வழக்குகளைச் சந்திக்க நேரும். சிலரது எதிர்ப்புகளுக்கும் ஆளாக நேரும். எப்போதும் பொறுமையாக, இனிமையான வார்த்தைகளைப் பேசுவதன்

மூலம் சிக்கல்களிலிருந்து விடுபடலாம். திடீர் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்புகளை எண்ணிக் கவலை வேண்டாம். அதில் உங்களுக்கு விரயம்தான் என்பதால் ஈடுபட முயலாதீர்கள்.

சொந்தமாகத் தொழில் செய்வோர் வளர்ச்சி நிலையைக் காணலாம். என்றாலும் தொழில்புரியும் பணியாளர்களால் சிக்கல் நேரக்கூடும் என்பதால், பக்குவமாகச் சமாளிப்பது அவசியம். நீண்ட நாளாக நோயுற்றிருப்பவர்கள் பாதுகாப்பின்றி தனியாக எங்கும் செல்வதைத் தவிர்ப்பது அவசியம். வடக்கு திசை நோக்கி ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ளத் திட்டமிடுவீர்கள். அரசு வழியில் சிலர் நெருக்கடிகளைச் சந்திக்க நேரலாம். உறவினர் ஒருவரின் துக்கச் செய்தி சிலருக்கு வந்து சேரக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களின் வழக்கமான பணிகளில் எவ்வித மாற்றமும் இராது. என்றாலும் பணிகளில் மிகுந்த கவனம் தேவை. புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி உண்டாக இடமுண்டு. சிலருக்குத் திடீர் தனவரவுக்கும் இடமுண்டு.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் எள்ளன்னம் தயார் செய்து சனி பகவானுக்கு நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு, உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சம் ஏற்படும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத் தொடக்கத்தில் புதன், சுக்கிரன், சூரியன் சேர்க்கை பெற்றிருக்கும் அமைப்பால் ஓரளவு நற்பலன்களையே

தோசை வார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது கை தவறி தேங்காய்த் துருவல்கள் மாவில் விழுந்து விட்டது. அதோடு தோசையை வார்த்து எடுக்க, ருசி பிரமாதமாக இருந்தது. இப்போதெல்லாம் அடிக்கடி தேங்காய் தோசைதான்.

- ஆர். சுந்தரவல்லி.



எதிர்பார்க்கலாம். நிதி நிறுவனங்களில் முதலீடு செய்துள்ளவர்களுக்கும், வேண்டியவர்களிடம் பணத்தைக் கடன் கொடுத்திருந்தவர்களுக்கும், இதுவரை பட்ட தொல்லைகளிலிருந்து தெளிவான ஒரு சூழ்நிலை நிலவும். வீடுகளைப் பழுதுபார்த்துக் கொள்ளச் சிலர் முனையக் கூடும்.

இடமாற்றங்கள் ஏற்படும் நிலை உள்ளது என்பதால், கெடுபிடிகள் செய்து வரக்கூடிய உயர் அதிகாரிகளின் மனத்தை மாற்றி, அவர்கள் நன்மதிப்பைப் பெற உத்தியோகஸ்தர்கள் முயற்சி செய்வது நல்ல பலனைக் கொடுக்கும். சக பணியாளர்களை அனுசரணையாக நடத்துவதும் அவசியம். பூமி சம்பந்தமான ரியல் எஸ்டேட் தொழில், பெட்ரோல் பங்க் ஆகியவற்றில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் சில புதிய பிரச்னைகளைச் சந்திக்க நேரும்.

மாணவமணிகள் கல்வியில் மிகுந்த ஈடுபாடு காட்டி வருவீர்கள். குறிப்பாக, கணிப்பொறி பயிற்சி பெறும் மாணவமணிகள் சிறப்பான முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகத்தில் சிறு பிரச்னைகள் தோன்றுமானாலும், அவற்றைச் சாமர்த்தியமாகச் சமாளித்து குடும்பத்தில் நிம்மதியை ஏற்படுத்துவீர்கள். திருமண வயதடைந்த பெண்களுக்குத் திருமணம் தள்ளிப் போகும். காவல் துறை, நீயனைப்புத் துறை போன்ற துறைகளில் பணியாற்றுவோர் பாராட்டுகளைப் பெறுவீர்கள். மாதப் பிற்பகுதியில் அறிமுகம் ஆகாத ஒருவரால் ஒரு நன்மை ஏற்படும். வேலையின்றி அலைந்தவர்களில் சிலருக்கு ஏதேனும் ஒரு வேலை அமைந்து விடும். ஞாபகமறதித் தொல்லை உண்டு. அரசியல் நண்பர்களால் ஆதாயம் உண்டாகும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரும்.

நீங்கள் தினமும் சண்முக கவசம் பாடல்களைப் படித்து வருவதுடன், கோயிலில் சண்முககவசம் பாடல்களைப் படித்து பகவானை வணங்கி வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

இந்த மாதத்தில் சுக்கிரன், புதன், சூரியன் 4ஆம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால் சில சங்கடங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். வீடு கட்டத் தொடங்கியவர்கள், எதிர்பார்த்ததை விட அதிகமான செலவை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும். வாடகை வீட்டில் குடியிருப்பவர்களில் சிலர் வேறு வீட்டுக்கு மாற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படலாம். உத்தியோகஸ்தர்களில்



ரவா தோசைக்கு என மெனக்கிடவே வேண்டாம். கடைசி இட்லி மாவில் ரவையைப் போட்டு ஊறவைத்து உப்புப் போட்டு கரைத்து வெங்காயம் போட்டு தோசை வார்த்தால் ரவை தோசை சூப்பராக வரும். சுவையாக இருக்கும். எண்ணெயே குடிக்காது. நன்றாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

சிலர் எதிர்பார்த்தபடி இடம் மாற்றம் முதலிய நன்மைகளைப் பெறுவதில் தடங்கல் ஏற்படக் கூடும். மாணவமணிகள் இருபாலரும் சேர்ந்து பழகுவதில் சில சிக்கல்கள் ஏற்பட இடமுண்டு என்பதால், மிகவும் எச்சரிக்கையாய் நடந்து கொள்வது மிக அவசியம். பெண்களில் சிலருக்கு இருந்து வந்த தடங்கல் நீங்கி, திருமணத்திற்கான சூழ்நிலை அமையும்.

சுபநிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பும், நீண்ட இடைவெளிக்குப் பிறகு பழைய நண்பர்களையோ, விரோத மனப்பான்மை கொண்டு விலகிச் சென்ற உறவினர்களையோ சந்திக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படும். வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களுக்கு எதிர்பாராத பதவி உயர்வு மகிழ்ச்சி தரக்கூடும். சிலர் அசையாச் சொத்து, பொன் நகைகள் போன்றவற்றை வாங்கி மகிழும் சந்தர்ப்பம் உண்டாகும். பிறமொழி பேசும் ஒருவரின் ஆதரவு கிட்டி மகிழ்விக்கும்.

பணம் கொடுக்கல், வாங்கலில் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு தோன்றி நிவர்த்தியாகும். சொத்துகளை விற்கவோ, மாற்றியமைக்கவோ சிலர் முயலக்கூடும். வியாபாரத்தைப் பொறுத்த வரை தோல் பொருட்கள் விற்பனை அதிக லாபம் தரக்கூடும். கட்டடக் காண்ட்ராக்டர்களுக்கு முன்னேற்றமான சூழ்நிலைக் காணப்படும். தெய்வீகப் பணிகளில் நாட்டம் அதிகமாகும். நடந்து வரும் வழக்குகளில் வெற்றி கிட்டும்.

நீங்கள் தினமும் முடிந்த அளவுக்குச் சுந்தர காண்டப் பாடல்களைப் படித்து வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் வளமும் நலமும் பெருகும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

இந்த மாதத்தில் மூன்றாம் இடத்தில் உள்ள இராசிநாதன் சூரியன் நீச்சம் பெற்று சுக்கிரனுடன் கூடுவதால் எதிலும் அதிக கவனம் தேவை. புதிய வாகனம் அல்லது நகைகள் வாங்கும் போது அனுபவமுள்ளவர்களை உடன் அழைத்துச் சென்று தரத்தைப் பரிசிலனை செய்து வாங்குவது உத்தமம். தவணை முறையில் பொருள்களை வாங்கும் திட்டத்தைத் தள்ளிப் போடுங்கள். ஆலய தரிசன வாய்ப்பு சிலருக்குத் தேடி வரக்கூடும். அதையொட்டி ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரும். பயணத்தின் போது உடைமைப் பொருள்களின் மீது அதிகபட்ச கவனம் இருப்பது அவசியம். மாணவமணிகள் விளையாட்டு, போட்டிகளில் கவனம் செலுத்துவீர்கள் என்றாலும் உடல் நலத்திலும் சற்றே அக்கறை காட்டுவது அவசியம்.

வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகவே இருந்து வரும். என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் மந்த நிலை மாறி வியாபாரம் வேகம் பெறும். மர வியாபாரம் அதிக லாபம் தரக்கூடியதாகும். மின்சாரக் கருவிகள் வியாபாரம் சுமாராகவே தான் இருக்கும். தொழிற்பிரிவினர் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். வேலையாட்கள் ஒத்துழைப்பும் திருப்தி தரும்.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் அதிருப்தியைத் தேடிக் கொள்ள நேரும். என்றாலும் உங்கள் ஒழுங்கான பணிகளால் அவர்களின் நன்மதிப்பைப் பெறுவீர்கள். பெண்கள் மகிழ்ச்சியடையக்கூடிய பல நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறக்கூடும். வயிறு, கால், பல் போன்றவற்றில் வலி ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். காணாமற் போன பொருள் ஒன்று திரும்பக் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. பெண்களின் மூலம் சிலருக்கு நன்மையுண்டு.

நீங்கள் தினமும் நவக்கிரக சந்நிதியிலுள்ள குரு பகவானை வணங்கி வருவதுடன், 11 முறை குரு காயத்ரியைச் சொல்லி வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இம் மாதத்தில் இராசிநாத புதன் இரண்டாம் இடத்தில் சஞ்சரிப்பதன் காரணமாகவும், குரு பகவான் உச்சம் பெற்றிருப்பதும்,



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. போன்: 276 0612.
City Office: No.7, முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை - 600 033. போன்: 371 4942.

தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான **தீபாவளி,** பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்

சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர் (நிறுவனர்) சுவாமி ஸ்ரீ பாலகிருஷ்ணானந்தா

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு



அரை கிலோ கடலை மாவுக்கு ஒரு கப் அரிசி மாவு சேர்த்து கலந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அடுத்து 1 டேபிள் ஸ்பூன் மிளகு, பத்து பூண்டு (உரித்தது) இவை இரண்டையும் எடுத்து, மை போல் அரைத்து மாவுடன் கலந்து, தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து ஓமப் பொடி அச்சு போட்டு, பிழிந்து எடுங்கள். இது வயிற்றுக் கோளாறு எதுவும் ஏற்படுத்தாது. மணமாகவும் இருக்கும்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

சுக்கிரனின் சஞ்சாரமும் சேர்ந்து பெரும்பாலும் நற்பலன்களை உண்டாக்குமென்றாலும் சில அனுகூலமற்ற பலன்களையும் சந்திக்க நேரும். வேலை விஷயமாகவோ, மனக்கசப்பாலோ பிரிந்திருந்த தம்பதி சேர்ந்து வாழும் சந்தர்ப்பம் உண்டாகும்.

உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரின் உதவி திருப்தியளிப்பதாக இருக்கும். உங்களிடமிருந்து சிலர் உதவிகளை எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பார்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியம் கிடைப்பது கடினம்தான். பூமி விஷயத்திலும், உங்களுக்கு வர வேண்டிய பண விஷயத்திலும் நீங்கள் சில நாள் பொறுமையாய் இருப்பது அவசியம். பணப்புழக்கத்தில் மிகுந்த கவனத்துடன் இருப்பது நல்லது.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு இடமாற்ற உத்தரவு கிடைக்குமானாலும், அது விருப்பத்திற்கு மாறான இடமாக இருக்கக்கூடும். என்றாலும் பொறுமையாக இருப்பது நல்லது. விரைவில் வேறு மாற்றத்தை எதிர்பார்க்க அதுவே உதவும். உடல்நலத்தில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த நேரும். கண் நோய் ஏற்பட்டு குணமாக வாய்ப்புண்டு. சிலருக்குக் காது வலி, வயிற்றுப்போக்கு போன்றவை தொல்லை தந்து குணமாகும்.

மாதப் பிற்பகுதியில் திடீர்ப் பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளும் நிலை ஏற்படுமாயினும் சில நாட்களுக்குத் தள்ளிப் போடுவது நல்லது. எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண முடியும். வியாபாரம் திருப்திகர

மாகவே இருக்கும். குறிப்பாக திரவப் பொருள் வியாபாரம் கூடுதல் லாபம் தரக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் எள்ளன்னம் தயார் செய்து சனி பகவானுக்கு நைவேத்தியம் செய்து வணங்கி விட்டு, பின் அதை உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்யுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

துலாம் ராசி :



சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் சூரியன், புதன், சுக்கிரன் சேர்ந்து ஜென்ம ராசியில் சஞ்சரிப்பதன் காரணமாக புதிய முடிவுகள் எதையும் எடுக்கும் போது மிகவும் யோசித்துப் பார்த்தே எடுக்க வேண்டும். என்றாலும் புதிய முடிவுகள் எடுப்பதைச் சில நாளைக்குத் தள்ளிப் போடுவதும் கூட நல்லதுதான். கணவன் - மனைவியிடையே கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட இடமுண்டு. என்றாலும் மனைவி வழி உறவினர்கள்தான் இப்போது உங்களுக்கு ஒத்தாசையாக இருப்பார்கள் என்பதால், நீங்கள் அனுசரித்து நடந்து கொள்வதே நல்லது.

தொழிற்பிரிவினருக்குப் பணத் தட்டுப்பாடு நேரக்கூடும். இதன் காரணமாகத் தொழிலில் சிறு பின்னடைவு நேரலாம் என்றாலும், அவ்வப்போது கிடைக்கும் உதவிகள் ஓரளவு நிலைமையைச் சமாளிக்க உதவும். சொந்தத் தொழில் செய்பவர்கள் கணக்குகளில் முழுமையான கவனம் செலுத்துவது அவசியம். மாணவமணிகள் சற்றே உற்சாகமிழந்தவர்களாகக் காணப்பட்டாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் தெளிவடைந்து படிப்பில் அக்கறை செலுத்துவீர்கள். கம்ப்யூட்டர் பயில்பவர்கள் கூடுதல் கவனம் செலுத்த நேரும். உடல்நலத்தில் கவனம் செலுத்துவதும் அவசியம். பிற மொழி பேசுவோரிடம் அதிக நெருக்கம் வேண்டாம்.

இயந்திரங்களில் பணியாற்றுவோர் கவனமாகச் செயல்படுதல் அவசியம். பழைய நகைகளை விற்று விட்டு, புதிய நகைகளை வாங்கச் சிலர் முயலுவீர்கள். அரசு வழியில் சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். தவிர்க்க இயலாத நிலையில் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரலாம். கேளிக்கைகள் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது அவசியம். கைப்பொருள் களவு போக நேரும் என்பதால், பயணங்களின் போது மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருப்பது அவசியம்.

நீங்கள் தினமும் குரு காயத்ரியை 11 முறை சொல்லி வருவதும், நவக்கிரக சந்நிதியில் குரு பகவானை வணங்கி வருவதும், உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்ச நிலையை ஏற்படுத்தும்.



விருச்சிக ராசி :

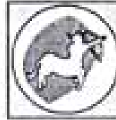
விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இம் மாதத்தில் சுக்கிரன் விரயஸ்தானத்தில் உள்ளதாலும், ஏழாம் இடத்தில் உள்ள இராகுவாலும் அனுகூலமற்ற பலன்களை எதிர்பார்க்க நேரும். திட்டமிட்டுச் செலவு செய்வது அவசியம். இல்லையேல் பணத்தட்டுப்பாடு நேரலாம். யாரிடமும் எதையும் பேசுவதற்கு முன்னால் நன்கு யோசித்துப் பேசுவது அவசியம். யாருக்கும் எவ்விதமான வாக்குறுதியும் அவசரப்பட்டுக் கொடுத்து விடாதீர்கள். ஏனெனில், அவ்வாறு தரக்கூடிய வாக்குறுதி காப்பாற்றப்பட முடியாத நிலையில், உங்கள் புகழுக்குப் பங்கம் நேர்ந்து விடலாம். எனவே எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்படுவது நல்லது. நெருங்கிய நண்பர்களே எதிர்பாராத வகையில் தொல்லை கொடுக்க முனைவார்கள். அதனால் எல்லோரிடமுமே எச்சரிக்கையாய் நடந்து கொள்வது உத்தமம்.

குடும்ப நிம்மதியில் குறைவு எதுவும் நேர வாய்ப்பில்லை. கணவன் - மனைவியிடையே அன்னியோன்னிய உறவு பலமாகவே இருந்து வரும். மாதப் பிற்பகுதியில் புதிய சொத்துகள் வாங்கும் திட்டம் வெற்றி பெறலாம். எழுத்து, பத்திரிகை ஆகிய துறையில் உள்ளவர்கள் முன்னேற்றமான சூழ்நிலையைக் காண்பீர்கள். வியாபாரம் ஓரளவு திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும். சிவப்பு, பொன் நிறப் பொருள்களால் கூடுதல் லாபம் கிட்டும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு அலுவலக விஷயங்களில் திருப்தியற்ற நிலையே காணப்படும். தூரத்திலிருந்து வரும் கடிதம் மகிழ்ச்சிகரமான தகவலைத் தரக்கூடும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கூடுதலான எச்சரிக்கையுடன் உடல்நலத்தைப் பேணுவது அவசியம். மாணவமணிகள் படிப்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். வாகன பழுதுபார்ப்புச் செலவு உண்டாக இடமுண்டு.

நீங்கள் தினமும் அதிகாலையில் சூரியபகவானை வணங்குவதும், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் ஸ்தோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சகல முன்னேற்றங்களையும் ஏற்படுத்தும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இம்மாதத் தொடக்கத்தில் சூரிய புதன் சஞ்சாரத்தால் உத்தியோகஸ்தர்கள் விரும்பி எதிர்பார்த்த இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளை அடைந்து மகிழ்வீர்கள். பெண்களின் விருப்பங்கள் யாவும் நிறைவேறிக் களிப்பில் ஆழ்த்தும். நண்பர்களின் உதவியுண்டு. சிலருக்கு அவசியமின்றி மனசாட்சிக்கு விரோதமாக நடந்து கொள்ள வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் நேரும். கலைஞர்களுக்குப் புதிய வாய்ப்புகள் அமையும்.

எதிர்பாராதவகையில் சில கம்பெனிகளிலிருந்து வரவேண்டிய பழைய பாக்கிகள் வசூலாகி மகிழ்வைத் தரும். வியாபாரிகள் மனநிறைவடையும் வகையில் வியாபாரம் திருப்திகரமாக நடைபெறும். தொழிற்பிரிவினரைப் பொறுத்தவரை, சொந்தமாகத் தொழில் செய்வோர் முன்னேற்றத்தைக் காணலாம். கூட்டுத் தொழில் என்றால் கூட்டாளிகளிடம் மிகவும் எச்சரிக்கையாய் இருந்து வருவது அவசியம்.

அரசு வழியில் சில நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். பிறமொழி பேசும் ஒருவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிட்டும். நண்பர்கள் தக்க சமயத்தில் உதவுவார்கள். புத்திர வழியில் மருத்துவச் செலவு தவிர்க்க இயலாததாக இருக்



கரகர வடை செய்யலாமா?

ஒரு ஆழாக்கு உளுந்து என்றால் இரண்டு ஆழாக்குப் புழுங்கலரிசி ஊறவைத்து நன்றாக ஊறியதும் அரிசியுடன் இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் போட்டு நைசாக அரைக்கவும். உளுந்தைக் கொஞ்சமாகத் தண்ணீர் விட்டு நன்றாக அரைக்கவும். இரண்டு மாவையும் ஒன்றாகக் கலந்து அரிந்த வெங்காயம், மல்லி, கருவேப்பிலை கலந்து வடை தட்டினால் நீங்கள் சாப்பிட வடை இருக்காது.

- ஜெயந்தி செந்தில்நாதன்.



எனக்கு யோகா சொல்லிக் கொடுத்த ஆசிரியை, வகுப்பு முடிந்தபின் சொல்லும் வார்த்தைகளைப் பகிர விரும்புகிறேன்.

'Day by day, every day in every way
I shall become healthy, wealty & Happy.

இந்த வரிகளை மூன்று முறை மிக... மிக நிதானமாகக் கூறச் சொல்லி வகுப்பை முடிப்பார். சொல்லிப் பார்த்தால் பலன் தெரியும்.

- சீனு. சந்திரா

கும். மாணவமணிகளின் செயல்பாடுகள் திருப்திகரமாக இருந்து வரும். பழைய நண்பர் ஒருவரை நீண்ட நாள் கழித்துச் சந்திப்பீர்கள். சகோதர வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்படலாம். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்ளத் திட்டமிடுவீர்களாயினும் தவிர்ப்பது உத்தமம்.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை நைவேத்தியம் செய்து, வணங்கி வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் முன்னேற்றமான சூழ்நிலை ஏற்படும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதத்தில் சுக்கிரன், புதன், சூரியன் சேர்க்கை அனுகூலமற்ற நிலையில் அமைவதால் சிறிது அலைச்சலையும் அதிருப்தியையும் ஏற்படுத்தக்கூடுமாயினும், குருவின் சஞ்சாரத்தால் சில நன்மைகளையும் எதிர்பார்க்கலாம். உங்களுக்குத் தேவையான வசதிகள் தேடி வரும். தொல்லைகளிலிருந்து விடுபடுவீர்கள். மறைமுக எதிரிகள் எவ்வளவு தொல்லை கொடுக்க முனைந்தாலும் அவர்கள் வெற்றி பெற வாய்ப்பில்லை.

உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன்மதிப்பையும், ஆதரவையும் பெறக் கடினமாக உழைக்க வேண்டியிருக்கும். திருமண வயதையடைந்தும் தாமதமாகிற தடைபட்டு வந்தவர்களுக்கு, தாய் வழி உறவுகளால்

திருமண வாய்ப்பு கைகூடி வரும்.

பூமி, வாகனம் போன்றவற்றை விற்க முயற்சி செய்வோருக்கு அதற்குரிய தரகர் களால் முயற்சியில் வெற்றி கிட்டும். குடும்பச் சூழ்நிலையில் பிரச்னை எதுவும் இராது. சிலர் குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற நேரும். நெருப்பு, மின்சாரம் ஆகியவற்றின் அருகில் பணி செய் பவர்கள் மிக எச்சரிக்கையாய்ச் செயல்படுவது அவசியம். சகோதர வழியில் நன்மைகளை எதிர்பார்க்கலாம். புதிய சொத்துகள் சேர இட முண்டு. தீயவர்களின் தொடர்பை விலக்கி விடு வது உத்தமம். திடீர் அதிர்ஷ்ட வாய்ப்பால் சிலருக்கு தனவரவு உண்டாக இடமுண்டு. கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைப் பெறக் கூடும். பயணம் ஒன்றை மேற்கொள்வீர்கள். வசதியான சிலரின் தொடர்புகள் அமையக் கூடும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சிதரக்கூடிய தாக இருக்கும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் இராகுகாலத்தில் துர்கைக்குத் தீபமேற்றி வணங்கி வருவதும், புற்று இருக்குமிடங்களில் பால் ஊற்றி வருவதும் உங்கள் வாழ்வில் சிறப் பான முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங் கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இந்த மாதம் கிரகசஞ்சாரம் அனுகூலம் குறைவான நிலையில் காணப்படு கிறதாயினும், சுக்கிரன், புதன், சூரியன் சேர்க் கையானது சில முக்கியமான நற்பலன்களை ஏற்படுத்தக்கூடியதாகும். இளைய சகோதரர், சகோதரியால் குடும்பத்தில் மனக்கலக்கம் ஏற்படுமாயினும் மாதப் பிற்பகுதியில் நிலைமை யில் தெளிவான முன்னேற்றம் உண்டாகி நிம்மதியை ஏற்படுத்தும்.

தொழிற்பிரிவினருக்குத் தொழில் தொடர் பான பயணங்கள் உண்டாக இடமுண்டு. இடமாற்றம் ஏற்படக்கூடுமாயினும் அதைக் கண்டு அஞ்சத் தேவையில்லை. யாரிடமும் அதிகமாகப் பேசாமல் பேச்சைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலம், பெரும் சங்கடங்களி லிருந்து தப்பலாம். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை. சிறு விபத்து, காயம் போன்றவை ஏற்பட இடமுண்டு என்றாலும் தெய்வாதீன மாகத் தப்பி விடுவீர்கள். சிலர் தேவையற்ற அவமதிப்பையும், நல்லவர்களின் அதிருப்தியை யும் சந்திக்க நேரும். எனினும் நிதானப் போக் கால் சமாளிப்பது அவசியம்.

ஆன்மிக ஈடுபாடுகளால், மகான்களின் ஆசிகள் கிட்டுவதுடன் நன்மைகளும் உண்டா கும். தொழிற்பிரிவினர் கூட்டாளிகளின் ஒத்

துழைப்பால் மகிழ்ச்சி கொள்ள இடமுண்டு. மகிழ்ச்சிகரமான தகவல் தாங்கிய கடிதம் ஒன்று கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். சிலருக்கு, குறிப்பாகப் பெண்களுக்குப் பொறுப்பான பதவிகள் கிடைக்க வாய்ப்புண்டு. பேச்சு சாமர்த்தியத்தால் எதிலும் சிக்கலைத் தவிர்த்து வெற்றி காண்பீர்கள். மனைவிக்கு ஆடை, அணிமணிகளை வாங்கித் தந்து மகிழ்விக்கும் நிலை சிலருக்கு உண்டு. புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சி உண்டு. உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேய பகவானுக்கு துளசி மாலை, வெண்ணெய் சாத்தி வழிபட்டு வருவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் எல்லா வகையிலும் முன்னேற்றமான நற்பலன்களைப் பெறலாம்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இம்மாதத்தில் புத சுக்கிர பகவானின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாக இல்லாததால் சில தடைகளையும் தடங்கல்களையும் சந்திக்க நேர்ந்தாலும், குருபகவானின் சஞ்சாரம் அவற்றைச் சமாளிக்கும் ஆற்றலைத் தந்துதவும் என்பதால் பயம் வேண்டாம். நீச்சம் பெற்ற சூரியனால் மாதத் தொடக்கத்தில் சிறு சிறு தொல்லைகள் நேரக்கூடுமாயினும் அதனால் பெரும் பாதிப்பு எதுவும் இராது. பொருளாதார நிலையில் தட்டுப்பாடு எதுவும் நேர வாய்ப்பில்லை.

மாதப் பிற்பகுதியில் நெருங்கின உறவினரால் சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று கைகூடி வர வாய்ப்புண்டு. தொழிலில் இருந்த தடைகள் அகன்று, முன்னேற்றமும் வளர்ச்சியும் ஏற்பட்டு மனத்தில் மகிழ்ச்சி ஏற்படும். புதிய வாகனம் வாங்கும் யோகம் சிலருக்கு உண்டாகும். காணாமற்போன பொருள் ஒன்று திரும்பக் கிடைக்கும். அல்லது குடும்பத்திலிருந்து சென்ற ஒருவர் திரும்பி வரக்கூடும்.

உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளும் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். சிலருக்கு வெளிநாட்டுப் பயண யோகம் அமையும். பிறமொழி பேசும் ஒருவரின் உதவி கிட்டும். உறவினரின் உதவிகளும் உண்டு. எல்லாரிடமும் அன்பாகப் பழக முயலுங்கள். வியாபாரிகளுக்குக் கறுப்பு, பொன் நிறப் பொருள்களால் மிகுந்த லாபம் கிட்டும். மனைவியின் உடல் நலத்தில் அக்கறை செலுத்த நேரும். பல், காது, கண் ஆகிய உறுப்புகளில் உபாதை தோன்றி மறையும். நண்பர்களில் சிலர் விலகிச் செல்வார்கள். சகோதர வழியில் செலவு உண்டு.

நீங்கள் தினமும் சண்முககவசம் பாடல்களைப் படித்து வருவதுடன், நவக்கிரக சந்நிதியில் செவ்வாய் பகவானுக்குச் சிவப்பு மலர் தூவி வழிபட்டு வாருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா



'மூன்று பதிமூன்று ஆனது' என்ற தலைப்பில் பெங்களூர் ஜெயதேவி பற்றி இந்திரா கோபாலன் எழுதியிருந்த (பொய்க் கையெழுத்து டாகுமெண்டுகள் பற்றி) செய்தித் தொகுப்பு பயனுள்ள ஒன்று. கவனமின்மையாலும், அதீத நம்பிக்கையாலும் எண் எழுத்துகளில் இடைவெளி விடுதல் போன்ற சிலரது பழக்கங்களினாலும் பல மோசடிகள் நிகழ்கின்றன. எனது வங்கி அலுவலர் தெரிவித்த செய்தி :

ஒரு பாங்க் டிராப்டில் 7000 என்பது 70,000 ஆக ஆக்கப்பட்டு **seven**க்குச் சிறிது இடைவெளிவிட்டு **thousand** எழுதப்பட்டதால், **ty** சேர்க்கப்பட்டு **seventy thousand** ஆகி 7000 நோடு '0' சேர்க்கப்பட்டு வெகு சாமர்த்தியமாக அந்த மோசடி நபர் 70,000 பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் பிடிபட்டு விசாரிக்கப்பட்டு மேல் நடவடிக்கைக்கு உள்ளானார்.

ஆகவே பண விஷயங்கள், டாக்குமென்ட், நிபந்தனைகள் இவற்றிலுள்ள வார்த்தை ஜாலங்கள், விடுதல், சேர்த்தல் போன்றவற்றை 'கிரிமினல்' மூளை உள்ளவர்கள் செய்கிறார்கள். ஜாக்கிரதை!

– வி. ராமசுப்பிரமணியன்.

புக் ஷெல்:ப்

காற்றாய்... புயலாய்...

இராஜேஸ்வரி பாலசுப்ரமணியம் மூன்றாவது ஆண்டாக நடத்திய 'பெண் எழுத்தாளர்களுக்கான சிறுகதைப் போட்டி'யில் தேர்வு செய்யப்பட்ட கதைகளின் தொகுப்பு. ஒவ்வொரு கதையும் பெண்ணியம், பெண்களின் நிலை, பெண் விடுதலை என பலப் பரிமாணங்களை வெளிப்படுத்தியுள்ளது. தொகுப்பாசிரியர் : ஞானி.

பக். 144, விலை ரூ. 30.00

(நிகழ்', 123, காளீசுவரர் நகர், கோவை - 641 009).

வீட்டில் ஒரு மூலிகைத் தோட்டம்

செம்பரத்தை, கருவேப்பிலை, தூதுவளை, பப்பாளி, நொச்சி, துளசி, முடக்கத்தான், வல்லாரை, வேம்பு போன்ற தாவரங்களை வீட்டில் வைக்கும் முறையும், வைக்க வேண்டிய பகுதியையும் குறிப்பிட்டுள்ளார். எந்தத் தாவரம் எந்த நோயைக் குணப்படுத்தும் என்றும், மருந்துகளைத் தயாரிக்கும் முறையையும் தெளிவாக விளக்கியிருக்கிறார். ஆசிரியர் : வை. கண்ணன்.

பக். 102, விலை ரூ. 50.00

(ஸ்ரீ ஆனந்த நிலையம், 29/5, ரங்கநாதன் தெரு, முதல் மாடி, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

எவரும் சொல்லாத எண் கணித இரகசியங்கள்

எண் கணிதத்தின் தந்தை பிதாகரஸ். பூமியை எண் கணிதத்தின் மையமாக வைத்து, அதற்கு எண் மதிப்பும், எழுத்து மதிப்பும் கொடுத்துள்ளார். எண் கணிதத்துக்குப் பன்னிரெண்டு முகம். விதி எண், சதி எண், பதி எண், பன்முக மதி எண் என்று எண் கணிதத்தில் எத்தனையோ ரகசியங்கள் உள்ளன. இதுவரை யாரும் சொல்லாத ரகசியங்களை விளக்கிக் கூறியிருக்கிறார். ஆசிரியர்: டைரக்டர் சின்ன துரை.

பக். 272, விலை ரூ. 70.00

(சுகமதி பிரசுரம், 52 (17/12) ராஜா பாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பாரதியைப் பெற்ற புதுவை

பாரதியின் புதுவை விஜயம், அவரது வாழ்க்கையில் புதுவை திருப்புமுனையாக அமைந்த விதம், பாரதி புதுவையில் வாழ்ந்த பத்தாண்டுகளில் நடந்த சம்பவங்கள், அவர் சந்தித்த ஞானிகள், சித்தர்கள், அறிஞர்கள், புதுவையைப் பாரதியும், பாரதியைப் புதுவையும் நேசித்த விதங்கள், புதுவையில் வாழ்ந்த போது படைத்த படைப்புகள் இப்படி நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட தலைப்புகளில் புதுச்சேரி கண்ட பாரதியை முதன்மைப்படுத்தியிருக்கிறார். ஆசிரியர் : தே. இனதயாளன்.

பக். 216, விலை ரூ. 60.00

(சங்கர் பதிப்பகம், 21, டீச்சர்ஸ் காலனி, இராஜாஜி நகர் விரிவு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 49)



சுவையான சைவ சமையல்

28 வகை இனிப்புகள், 18 வகை புலாவ், ஃப்ரைட் ரைஸ் வகைகள், 18 வகை சூப்கள், 16 வகை பரோட்டாக்கள், 7 வகை அடைகள், 3 பொடி வகைகள், 12 வகை குருமாக்கள், 5 வகை துவையல்கள், 4 சட்னி வகைகள், 4 பச்சடி வகைகள், 4 கூட்டுகள், 27 வகை மசாலாக்கள் என மொத்தம் 150 வகை குறிப்புகள் இதில் உள்ளன. ஆசிரியர் : தமிழ்வாணி.

பக். 144, விலை ரூ. 30.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்துகிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டிபஜார் அருகில், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நாமும் கருணைக்கரம் காட்டலாமே!

காது இருந்தும் கேட்க முடியாத, வாய் இருந்தும் பேச முடியாத, மனமிருந்தும் மனவளர்ச்சி குன்றிய (மூளை வளர்ச்சி குன்றிய) எழுந்து நிற்க முடியாத 110–கை கால் ஊனமுற்ற அனாதை குழந்தைகளுக்கு, கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக பொது மக்களின் மேலான ஒத்துழைப்புடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம், மருத்துவம் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு தேவையான கல்வியையும் கொடுத்து பராமரித்து வருகிறது. கோயமுத்தூர் தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளி.



கல்பனா வயது–14 வகுப்பு–8
போலியோ நோயால் பாதிக்கப்பட்டு
நடக்க இயலாமை



மணிகண்டன் வயது–13 வகுப்பு–7
இரு கால்களும் செயல் இழந்த நிலை



கோபால்
வயது–16 வகுப்பு–8
நடக்க இயலாமை



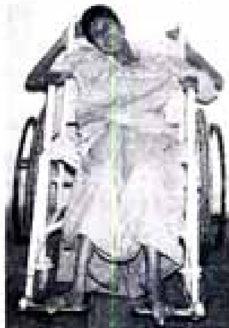
ஷேக் வயது–11 வகுப்பு–3
போலியோ நோயால் பாதிக்கப்பட்டு
நடக்க இயலாமை



ஸ்ரீ ராம் வயது–12 வகுப்பு–3
குஜராத் பூகம்பத்தில் பாதிக்கப்பட்டு,
பெற்றோரை இழந்து, ஒரு காலையும்
இழந்து, வாய் பேச இயலாமை



இந்திரா
வயது–12 வகுப்பு–1
மூளை வளர்ச்சியின்மையால்,
மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவள்



விசாலாட்சி
வயது–18 மஞ்சள் காமாலை,
மூளைக் காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டு கை,
கால் செயல் இழந்து மற்றும் பேச இயலாமை



மோகன் ராஜ்
வயது–11
ஒரு காலை இழந்து, வாய் பேச
முடியாமை, காது கேட்காமை

தேசிய விருது, மாநில விருது, அன்னை தெரசா விருதினையும், ராஜா சர் முத்தையா செட்டியார் விருதினையும், பல பதக்கத்தினையும், பாராட்டினையும் பெற்றுள்ளது இப்பள்ளி. இப்பள்ளிக்கு உதவி செய்யும் நல்ல உள்ளங்களுக்காக அவர்கள் நலன் கருதியும், நீடூழி வாழவும், இப்பள்ளிக் குழந்தைகள் தினந்தோறும் பிரார்த்தனை செய்கிறார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. நம் பிறந்த நாள், திருமண நாள், மூதாதையர்கள் நினைவு நாள்களில் ஒரு நாள் உணவு வழங்கி உதவி செய்வோமே!

ஆலயங்கள் பல செல்லும் நாம், இந்த யுனைடெட் அனாதை ஆசிரமத்திற்கும் செல்வோமாக! நமது வாழ்வில் புண்ணியம் தேடி கோவில்களுக்குச் சென்று வழிபடுவதைப் போலவே இது போன்ற ஒரு பள்ளிக்கு விஜயம் செய்து வந்தால் கோடி புண்ணியம் கிடைப்பது நிச்சயம் . நிம்மதி தரும் ஆலயமாக செயல்பட்டு வருகின்ற கோவை–தி யுனைடெட் ஊனமுற்றோர் பள்ளிக்கு நாமும் உதவி செய்வோமாக!

சம்பளத்தின் ஒரு பகுதியை சமூக சேவைக்கு பயன் படுத்தலாம் என்ற பெர்னாட் ஷா வின் வார்த்தைகளை கடைப்பிடிப்போமாக.

இப்பள்ளியின் ஒரு நாள் உணவிற்கான செலவு ரூ.2,200/– ஆகிறது. இதற்காக பல நல்லவர்களின் உதவிகளை நாடுகிறார்கள்.

இயன்றதை செய்வோம்! இல்லாதவர்களுக்கு!!
நண்பர்களுடன் இணைந்து நாமும் மாதா மாதம் ஒரு நாள்
இவர்களின் உணவிற்கான செலவினை ஏற்றுக்கொள்ளலாமே!



Send your donations as DD / Cheque / MO in favour of

The United Physically Handicapped School

(An Institution for orphaned disabled children)

96, Sathy Main Road, Kurumbapalayam, Coimbatore-641 107.
Tamil Nadu. INDIA Phone : 91-0422-667578, 667636.

www.unitedhandicapped.org

* Donations are Tax exempt

தொடுவானம் தூரமில்லை...

வயலில் உழைத்தாலும்
வயிறு நிறையவில்லை
காலமெல்லாம் பாடுபட்டும்
காசெதுவும் மீதமில்லை

கந்தைத் துணியினை
கசக்கிக் கட்டென்பார்
கோவணமே ஆடையெனில்
கசக்குவதும் எப்படியோ?

- இப்படி வறுமையின் கண்ணீரைக் கவிதையாகக் கையாண்டிருக்கிறார். ஆசிரியர்: இராம. விஜயலட்சுமி.

பக். 104, விலை ரூ. 30.00

(79, சத்தியா நகர், 5 வது குறுக்கு சாரம், புதுவை - 13)

நல்ல தமிழ் எழுத வேண்டுமா?

தமிழ் மொழி, தமிழின் சிறப்பு, உரைநடை வரலாறு, இலக்கணம், எழுத்தியல், சொல்லியல், பெயர் வகைகள், வினையியல், இடையியல், உயிரியல், பொது இயல், பயன்படுத்தும் பாங்கு, கலைச் சொற்கள், ஆட்சிச் சொற்கள், வலிமிகுதல், வலிமிகாமைக்குரிய விதிகள், எளிய சந்தி விதிகள், வாக்கிய வகைகளும் அமைக்கும் முறைகளும், பத்தியமைப்பு, நிறுத்தக் குறிகள் என எல்லா விதங்களிலும் நல்ல தமிழ் எழுத, பேச இந் நூல் சிறந்த வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளது. ஆசிரியர் : அ.கி. பரந்தாமனார்.

பக். 496 விலை ரூ. 100.00

(பாரி நிலையம், 184, பிரகாசம் சாலை, சென்னை - 108)

உடல் இளைக்க இயற்கை வைத்திய முறைகள்

மனிதன் உயிர் வாழ ஆதாரமாகத் திகழ்வது உணவுதான். உயிர் வாழ்க்கைக்கு உணவுதான் ஆதாரம் என்பதைப் புரிந்து வைத்திருக்கும் நாம், பலவிதமான நோய்களைத் தோற்றுவித்து நமது உயிருக்கே பேராபத்தை விளைவிப்பதும் உணவுதான் என்பதை முழுமையாக அறிந்து கொண்டிருக்கிறோமா? மிதமிஞ்சிய உணவுதான் உடல் பருமனுக்குக் காரணம். சரியான, சீரான உடலுக்கு நன்மை விளைவிக்கக் கூடிய உணவு எது என்பதையும் உடல் பருமனை இயற்கை வைத்திய முறைப்படி குறைப்பது பற்றியும் இந்நூல் விளக்குகிறது. ஆசிரியர் : என். ஜனார்த்தனன்.

பக். 96, விலை ரூ. 23.00

வீட்டுக்கும் வியாபாரத்திற்கும் 160 சிற்றுண்டிகள், காரங்கள்

வீட்டில் செய்து சாப்பிட மட்டுமின்றி, வியாபார நோக்கில் சிற்றுண்டிகளையும், காரங்களையும் செய்திட இந்நூல் எளிய நடையில் வழிகாட்டுகிறது. ஆசிரியர் : அ. ராம்கோபால்.

பக். 144, விலை ரூ. 35.00

(மேற்கண்ட இரண்டு புத்தகங்களும் கிடைக்குமிடம் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சித்தர்களின் சித்து விளையாடல்கள்

நம் நாட்டில் சித்தர்கள், முனிவர்கள், தவயோகிகள் எத்தனை பேர் வாழ்ந்து இருக்கிறார்கள். அவர்களின் அருமை, பெருமைகளை எடுத்துக்காட்டுகிறது இந் நூல். ஆசிரியர். டாக்டர். எஸ். என். முரளிதர்.

பக். 336, விலை ரூ. 100.00

(ஹேமலி பப்ளிகேசன்ஸ், 190, பெரியார் வீதி, ஈரோடு - 638 001)

2003 இந்து புத்தாண்டு ராசிப்பலன்

12 ராசிகளுக்கும் ஒரே புத்தகமாக வெளிவந்திருக்கிறது. கணித்தவர் எஸ்.எம். சதாசிவம்.

விலை ரூ. 10.00

(ஸ்ரீ இந்து பப்ளிகேஷன்ஸ், 40, பிஞ்சால சுப்பிரமணியம் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கேஸட்

SRI LAKSHMI KUBERA POOJA

ஐஸ்வர்ய அபிவிருத்தியைத் தரும் லக்ஷ்மி மந்திரங்கள் அடங்கிய இசை நாடா.

விலை ரூ. 50.00

SRI MAHALAKSHMI SAHASRANAMAM & OTHER LAKSHMI STOTRAS

தினமும் பல்வேறு பிரச்னைகளால் அல்லல்படும் மனங்களுக்கு இந்த லக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரங்களைச் சொன்னால் பூரண நிம்மதி கிடைக்கும்.

விலை ரூ. 50.00

(மேற்கண்ட இரண்டும் கிடைக்குமிடம் - சூப்பர் ஆடியோ பிரைவேட் லிமிடெட், 713, அண்ணா சாலை, சென்னை)

பூந்தோட்டம் போடலாம் வாங்க!



பெண்மணிகள் பலருக்குத் தோட்டம் வளர்ப்பதில் ஆர்வமிருக்கும். அதற்கேற்றபடி வீட்டில் இடமில்லாததால், செடி வளர்க்க முடியாமல் வருந்தக்கூடும். இவர்களது தோட்டக்கலை ஆர்வத்தைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள செடிகளைத் தொட்டியில் வளர்த்து மகிழ்வது எப்படி, என்று விவரிக்கிறார் தோட்டக்கலை நிபுணர் ரேணு ராஜன்.

இவர் பணிபுரியும் ஈ.ஐ.டி. பாரி நிறுவனம், தோட்டக் கலையை வளர்க்கும் வகையில் இயற்கை உரமான 'கார்டன் ப்ளூம்' என்ற உரத்தைத் தயார் செய்கிறது. இந்த உரத்தில் பாஸ்பரஸ் சத்து நிறைய உள்ளது. இந்தச் சத்து பூச்செடிகளுக்கும், அழகுக்கு வளர்க்கும் அலங்காரச் செடிகளுக்கும் மிக அவசியமானதாகும்.

தொட்டிகளில் வளர்க்கக் கூடிய செடிகள் பல வகைப் பட்டவை. சில பூஜைக்குரிய பூக்களையும், சில அழகான வாசமில்லாத மலர்களையும், இன்னும் சில பூக்களே பூக்காத அலங்கார க்ரோட்டன்ஸ் வகைகளையும் கொண்டதாகும். மலர்கள் மலரும் செடிகள் வருடம் முழுவதும் பூக்காது. அவற்றிற்கென சில சீஸன்கள் உண்டு. ஆனால் அலங்கார க்ரோட்டன்ஸ் செடிகள் வருடம் முழுவதும் ஒரே மாதிரி இருக்கும். தொட்டிகளில் வளர்க்கப்படும் செடிகளை, விதைகள், மற்ற செடிகளிலிருந்து எடுத்த பதியன்கள், கட்டிங்குகள் மற்றும் கிழங்குகளின் மூலம் பயிரிடலாம். இவற்றிற்கு விதவிதமான வகையில் சூரிய வெளிச்சமும், ஈரப்பதமும், நிழலும் தேவைப்படுகின்றன.

சாமந்திப்பூ:

இவை வருடம் முழுவதும் பூக்கும். கட்டிங்குகளையும், பதியன்களையும் பயன்படுத்தி புதிய செடி வளர்க்கலாம். சுமார் இருபது சென்ட்டி மீட்டர் உயரமுள்ள சாமந்திச் செடி கட்டிங்கை ஒரு தொட்டியில் நட வேண்டும். செடி வளரத் தொடங்கிய

தும், பூ பெரியதாக இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினால், கிளைகள் விடாமல் ஒரே தண்டாக வளரும்படி கிளைகளைக் களைந்து விடவும். நிறைய பூக்கள் சிறிதாக பூக்க வேண்டுமானால் அடர்த்தியாக வளர விடவும். செடி நேராக வளர, மூங்கில் குச்சி ஒன்றை நட்டு அதில் படர விடவும். ஆறு மாத காலம் வளர்ந்தால் ஐந்து முதல் இருபது பூக்கள் வரை பூக்கும். செடியினை நல்ல சூரிய வெளிச்சத்தில்தான் வளர்க்க வேண்டும். கம்பளிப் பூச்சி செடியைத் தாக்காமல் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அரளி:

அரளிப் பூக்களில் செவ்வரளி, வெள்ளை நிற அரளி, மஞ்சள் நிற அரளி ஆகியவை வளர்க்கலாம். இவற்றினை 'கட்டிங்' எடுத்து பதித்துதான் வளர்க்க வேண்டும். தரையில் வைத்தால் பெரிய அளவில் வளர்ந்து நிறையப் பூக்கள் மலரும். இதனைத் தொட்டியிலும் வளர்க்கலாம். இதன் வேர்கள் அடர்த்தியாகவும், கிளைகள் நீண்டு பெரியதாகவும் இருப்பதால், பெரிய தொட்டிகளில் வளர்க்க வேண்டும். எறும்புகள் செடியைத் தாக்காமலிருக்க கவனம் தேவை.

மல்லிகை:

மல்லிகைச் செடிகளில் குண்டுமல்லி, முல்லை, ஜாதி என பல வகைகள் உண்டு. இவை வெயில் காலத்தில்தான் மலர்களைத் தரக்கூடியவை. மற்ற மாதங்களில் செடிகளில் இலைகள் மட்டுமே இருக்கும். நல்ல, தரமான மல்லிகைச் செடிகளிலிருந்து பதியன் போட்டு அவற்றைத் தொட்டியில் வளர்க்க வேண்டும்.

கருவேப்பிலைச் செடிக்குப் புளித்த தயிர்/மோர் விட்டால் நன்கு செழிப்பாக வளரும். தயிர் பாத்திரத்தின் உள்ளே தண்ணீர் விட்டுக் குழப்பியும் விட்டு வரலாம். - பிருந்தா இரமணி.



பூக்கள் பூக்காத சமயங்களில் கிளைகள் குறுக்காக வளர்ந்திருந்தால் அல்லது காய்ந்து போயிருந்தால் வெட்டி விட வேண்டும். இலைகளை உருவி விட வேண்டும்.

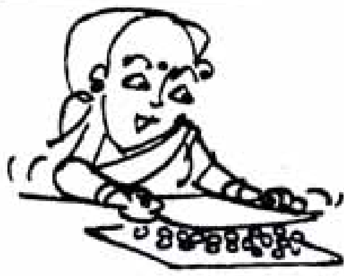
இவ்வாறு செய்த பிறகு, செடிக்கு நன்றாக உரம் போட்டு நீர் விட்டு வளர்க்க வேண்டும். நல்ல வெயில் காலத்தில் செடிகள் தளதளவென வளர்ந்துவிட்ட பிறகு நிறைய மொட்டுகள் மலரும். அந்தச் சமயத்தில் இலைகளையோ, கிளைகளையோ ஒடிக்கக் கூடாது. பூச்சி, புழுக்கள் தாக்காமல் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

ரோஜா:

ரோஜா மலர்கள் முள்ளுடன் இருந்தாலும், இவற்றை வளர்க்க அனைவரும் விரும்புவார்கள். இதனை கட்டிங்குகள் மூலமாகவும் மொட்டுகள் மூலமாகவும் வளர்க்கலாம். குளிர்ந்த பருவ நிலையே ரோஜா மலர் வளர ஏற்ற சீலனாகும். நல்ல குளிர் உள்ள குளுமையான பிரதேசங்களில் நல்ல ஜாதி ரோஜா மலர்கள் வாசனையுடன் மலரும். குளிராக இருந்தாலும், வெயில் படும் இடத்தில்தான் ரோஜா செடியை வளர்க்க வேண்டும். தொட்டியில் பதியன் போட்டு அதிகம் கிளை விடாமல் வளர்க்கும் செடியை, உலர்ந்த பருவ காலத்தில் எறும்புகளும், மழைக் காலத்தில் கம்பளிப்பூச்சியும் தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பூக்கள் பூக்காத போது, இலைகளை உருவி விட்டு, இயற்கை உரம் போட்டால் இரண்டே மாதங்களில் நன்றாகப் பூக்கத் தொடங்கி விடும்.

செம்பருத்தி:

இந்த மலர்கள் பொதுவாக சிவப்பு, வெள்ளை நிறங்களில் இருக்கும். இதில் கூட ஒற்றை இதழ், அடுக்குச் செம்பருத்தி, மினகாய்ப்பழ செம்பருத்தி, ஜிமிக்கி செம்பருத்தி என பல வகைகள் உள்ளன. இவற்றைத் தவிர, இரு நிறங்களில் உள்ள செடிகளை, 'ஹைப்ரிட்' என்ற வகையில் இணைத்து இளஞ்சிவப்பு, ரோஸ் என பல வண்ண மலர்கள் பூக்கும் செடிகளும் வளர்க்கப்படுகின்றன. இவற்றை 'கட்டிங்' எடுத்து பதியன் போட்டு தொட்டிகளில் வளர்க்கலாம். கிளைகள் நெடுநெடுவென வளராமல் அடர்த்தியாக வளரும்படி வெட்டி விட வேண்டும். இலைகளை அவ்வப்போது உருவி விடலாம். இச்செடிகள் நல்ல வெயில் வரும் இடங்களில் வளர்க்கப்பட வேண்டும். நிறைய தண்ணீர் விட வேண்டியது மிக அவசியம். மொட்டுகளைக் குருவிகளும், அணில்களும் சாப்பிடாமல் 'நீமாசால்'



மல்லி விதையை முளைக்கப் போடும் போது இரண்டாக உடைத்துப் போட வேண்டும். இரண்டாக எப்படி உடைப்பது என்கிறீர்களா? தரையில் மல்லி விதையைப் பரப்பி ஒரு சமமான தட்டு அல்லது பலகை கொண்டு லேசாக அழுத்தி எடுத்தால் போதும். சில பெண்கள் மல்லியை முழுதாகப் போட்டு விட்டு முளைக்கவில்லை என்று அங்கலாய்த்ததால்தான் இந்தத் துணுக்கு. அதுவும் நகரவாசி பெண்ணுக்கு.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

தெளித்து வளர்க்கவும். இதனால் இச்செடிகளில் வரக்கூடிய வெள்ளை நிறப் பூச்சியும் வராமல் தடுக்கலாம்.

இனி அழகுக்காக வளர்க்கப்படும் செடிகளைப் பார்ப்போம்.

லில்லி:

இவற்றைக் கிழங்குகளைப் பதிப்பதன் மூலம் வளர்க்கலாம். கிழங்குகளைத் தொட்டியில் புதைத்த பிறகு, அவற்றிலிருந்து நீளமான பட்டையான இலைகளும், மணி போன்ற மலர்களும் பூக்கும். இவை வெள்ளை, சிவப்பு மற்றும் ரோஸ் நிறங்களில் இருக்கும். இச்செடிகளுக்கு நல்ல வெயிலும், நிறையத் தண்ணீரும், வளமான மண்ணும் தேவை. இச்செடியைக் கம்பளிப் பூச்சி தாக்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

பாய்ன்செட்டியாஸ்:

வருடம் முழுதும் அழகாகப் பூக்கும் இந்த மலர்கள் இளமஞ்சள், ரோஸ் மற்றும் சிவப்பு நிறங்களில் பூக்கும். கட்டிங்குகள் வைத்து வளர்க்க வேண்டிய இச்செடிகள் உள்ள தொட்டியில், மண் மிகவும் தளர்ந்திருக்க வேண்டும். சற்றும் இறுகியிருக்கக் கூடாது. இந்தச் செடிகளை வீட்டின் உள்ளேயும், வெளிப்புறமும் அழகாக வளர்க்கலாம்.

ஆப்ரிகன் வயலட்:

இச்செடிகளின் இலைகள் ரோஜா மலர்களைப் போல் அடுக்கடுக்காக வளர்ந்து, நடுவே ரோஸ், சிவப்பு, வயலட், நீலம் மற்றும் வெண்மை நிறங்களில் பூக்கள் மலரும். இச்செடிகளின் இலைகளைக் கிள்ளி வைத்தால் செடிகள் வளர்ந்து விடும். இவற்றைக் குளிர்ந்த பருவ காலம் உள்ள குளிர்ப் பிரதேசங்களில் வளர்ப்பது நல்லது.

இவற்றைத் தவிர இளம் பச்சை நிற மனி ப்ளான்ட், கருமையான பச்சை நிற இலையுள்ள மனி ப்ளான்ட், கோலியஸ், க்ரோட்டன்ஸ், பன்னீர்பூ, வாழை இலை போன்ற க்ரோட்டன்ஸ், கோரைப் புல் போன்ற வகையான அலங்காரச் செடிகளை வீட்டின் உள்ளேயும், வெளியிலும் தொட்டியில் அழகாக வளர்க்கலாம். இவை வீட்டிற்கு அழகு சேர்ப்பதோடு, காற்றில் உள்ள அசுத்தங்களையும் ஈர்த்துக் கொள்ளக்கூடியவை.

செடிகள் சரியாக வளர சரியான அளவு வெப்பம், ஈரப்பதம், காற்று மற்றும் ஊட்டச்சத்து தேவையாகும். நல்ல வெளிச்சம் இருந்தால்தான் செடிகள் தங்களுக்குத் தேவையான உணவைத் தயாரித்துக் கொள்ள முடியும். 'காக்டஸ்' எனப்படும் அலங்கார வகைச் செடிகள் மட்டுமே வெளிச்சம் இல்லாத இடத்திலும் வளரும். அதனால் வீட்டிற்குள் வளர்க்கப்படும் 'இன்டோர்' செடிகளை கூட ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாட்களுக்கு வெயில்படும்படி அவ்வப்போது வைக்க வேண்டும். ஆனால் நேரடியான சூரிய வெளிச்சத்தில் வைக்கக் கூடாது. வைத்தால் இலைகள் கருகிவிடும். எல்லா வகைச் செடிகளுக்கும் 20 டிகிரி செல்சியஸ் என்ற தட்பவெப்பம் மிகவும் சிறந்தது. ஐந்து டிகிரி குறைவாகவோ கூடவோ இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

செடிகள் தங்களிடம் உள்ள தண்ணீரை இலைகள் வழியே வெளியேற்றி விடுகின்றன. அதனால் அவை திரும்ப வேர் மூலம் நீரை எடுத்துக் கொள்ள, தகுந்தபடி செடிக்குத் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். செடிகளுக்கு குறைவாகத் தண்ணீர் ஊற்றுவதை விட அதிகமாக ஊற்றுவது மிகவும் தவறு. ஏர்-கண்டிஷனிங் செய்யப்பட்ட அறைகளில் வைத்துள்ள செடிகளுக்கு அடிக்கடி தண்ணீரைத் தெளித்துக் கொண்டே இருக்க வேண்டும்.

செடிகளை மண்ணால் ஆன தொட்டி, ப்ளாஸ்டிக் தொட்டி மற்றும் பீங்கான் தொட்டிகளில் வளர்க்கலாம். விதைகளைப் போட்டு நாற்று வளர்க்க சிறிய தொட்டிகளையும், வளர்ந்த பிறகு பெரிய தொட்டிகளுக்கும் மாற்றலாம். இந்தத் தொட்டிகளை

குறிப்பிட்ட முறையில் மண்ணால் நிரப்பி செடிகளை நட வேண்டும். இதற்கு செம்மண், மணல், இயற்கை உரம் ஆகியவற்றைப் பயன் படுத்த வேண்டும். 'ஆர்கிட்ஸ்' எனப்படும் குறிப்பிட்ட வகை பூச்செடிகளுக்கு மட்டும் இந்தக் கலவையோடு செங்கல்லும், கரியும் கலக்கப்படுகிறது.

தொட்டிகளைத் தயார் செய்யும் முறை

எந்த அளவு தொட்டியாக இருந்தாலும், முதலில் கீழே சிறிய துளை ஒன்று இருக்கும் படி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் அதிகப்படியான நீர் வெளியேற்றப்படு கிறது. இந்த ஓட்டையின் மேல், உடைந்த தொட்டியின் சில்லுகளைப் போட்டு அதன் மேல் மணலை நிரப்ப வேண்டும். பொதுவாக, தொட்டியில் மூன்றில் ஒரு பங்கு அல்லது நான்கில் ஒரு பங்கு, மணல் போட்டு அதன் மேல் செம்மண்ணையும் இயற்கை உரத்தையும் கலந்து போட வேண்டும். செடிகளை இதில் நடும்போது அவை நாற்றாக இருந்தால், முந்தைய தொட்டியின் மண்ணை அதன் வேருடன் சேர்த்து உருண்டையாக்கிப் புதிய தொட்டியில் கவனமாக நடவேண்டும். தேவைப்பட்டால் மூங்கில் குச்சியை நட்டு, அதன் மேல் செடியைப் படர விட வேண்டும்.

வீட்டிற்குள்ளும், அலுவலகங்களிலும் அழகுக்கு வளர்க்கப்படும் அலங்காரச் செடி களைப் படர விட 'மாஸ் ஸ்டிக்' எனப்படும் கம்பு கிடைக்கும். இதில் குச்சியைச் சுற்றி பாசி படர விடப்பட்டு, அதன் மேல் வலை யால் பின்னப்பட்டிருக்கும். இதனைத் தொட் டியின் நடுவே நட்டு அதன் மேல் செடிகளைப் படர விடலாம். 'மாஸ் ஸ்டிக்' எப்போதும் ஈரமாக இருக்க வேண்டும். இதனால் செடி களுக்குத் தேவையான ஈரப்பதம் கிடைக்கும்.

செடிகளை அபிட்ஸ், கம்பளிப்பூச்சி, இலை வெட்டுப் புழு, மொட்டை துளை போடும் புழு, மரவட்டை, பட்டையாக உள்ள புழு, நீமாடோட்ஸ் மற்றும் எறும்புகள் தாக்க லாம். இயற்கை உரத்தில் உள்ள வேப்பஞ்சத்து, பூச்சிகள் வருவதை ஓரளவிற்குத் தடுக்கும். அதற்கு மேல் நீமாசால், நியூட்ரி நீம் என்ற வேப்பங்கொட்டையிலிருந்து எடுக்கப்பட்டு அதன் சாறில் தயாரிக்கப்பட்ட பூச்சிக் கொல்லி மருந்துகளைத் தகுந்தவாறு போட் டால், பூச்சிகள் வராமலும், பூச்சிகள் வந்திருந் தால் அவற்றை நீக்கவும் செய்யலாம்.

சில சமயங்களில் செடிகள் தொட்டி களின் அளவிற்கு மீறி வளர்ந்துவிடும். சில சமயம் வேர்கள் தொட்டிகளுக்கு வெளியே வளரும். சில சமயம் செடிக்கு நன்றாக நீர் விட்டாலும் செடி, வாடி வதங்கி நொய்ந்து போகும். அப்போது தொட்டியின் மண்ணை மாற்ற வேண்டியது அவசியம். இதனை 'ரீபாட்டிங்' (REPOTTING) என்று கூறுவோம்.

இதனைச் செய்வதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பு செடிக்குத் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும். வலது கையால் தொட்டியை கவிழ்த்து இடது கைவிரல்களால் செடியைப் பிடித்துக் கொண்டு தொட்டியை மெல்லத் தட்டினால் செடி லாவகமாக வெளியே வந்து விடும். பிறகு தொட்டியில் உள்ள மண், உடைந்த சில்லு களை நீக்கி, தொட்டியைச் சுத்தம் செய்து, தொட்டியைத் திரும்ப தயார் செய்து கொள்ள வேண்டும். செடியின் வேர்களைச் சரிவர வெட்டி விட்டு அழுகிய வேர்களை நீக்கி, முந்தைய தொட்டியின் மண்ணுடன் (தாய் மண் எனப்படும்) மெதுவாக, புதிதாகத் தயாரித்த தொட்டியில் வைத்துக் கலந்து விட வேண்டும். செடிகளைச் சுற்றி, பல சிறிய செடி கள் சில வகைச் செடிகளில் வளரக்கூடும். அவற்றை வேறு தனித் தொட்டிகளில் வளர்க்கலாம். 'லில்லி' போன்றவற்றில் பல கிழங்குகள் கிடைக்கும். க்ரோட்டன்ஸ செடி களை வெட்டும் போது புதுக்கிளைகள் கிடைக்கும். இவற்றினைக் கொண்டு புதுச் செடிகளை வளர்க்கலாம்.

பேட்டி: **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**



உளுத்த மாவை எவ்வளவு பார்த்துப் பார்த்து அரைத்தாலும் வடை தட்டினால் ஒரு சமயம் விண்ணென்று வரும். மறு சமயம் எண்ணெய் குடித்து விடும். இதற்கு உளுத்தம் பருப்பை 5 நிமிடம் ஊறவைத்து வடியப் போட்டு விட வேண்டும். பிறகு தண்ணீர் விடாமல் மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி எடுத்தால் போதும். அதை அப்படியே மெது வடையாகவும் தட்டலாம். கரகர வடையாகவும் தட்டலாம். மாவை அரைத்து 10 நிமிடம் ஆறவிட்டு பிறகு வடை தட்ட வேண்டும். மிகவும் சுவையாக இருக்கும். எண்ணெயே குடிக்காது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

காவல் இணைய

காவல் துறையில் பெண்கள் இலாகாவில் விரைவில் ஒரு பெரிய மாறுதல் நடக்கப் போகிறது. அதற்கு அடிக்கல் நாட்டியிருப்பவர், காவல் துறையில் பல சாதனைகள் புரிந்திருக்கும் தமிழக லஞ்ச ஒழிப்பு போலீஸ் ஐஜி. கே. ராதாகிருஷ்ணன், ஐ.பி.எஸ்.

இந்தக் காவல்துறை அதிகாரிக்குச் சமீபத்தில் இரட்டிப்புச் சந்தோஷம் ஏற்படும் வகையில் இரண்டு சர்வதேச விருதுகள் கிடைத்திருக்கின்றன. காவல் துறையில் முன்னேற்றம் ஏற்படுத்தும் வகையில் செய்யப்படும் நவீன முயற்சிகளுக்கு பிரிட்டிஷ் மஹாராணியின் விருது கிடைத்திருக்கிறது. 15,000 பவுண்டுகளும் (10.35 லட்சம்) சான்றிதழும் கொண்ட இந்த விருது பெண் போலீஸாருக்கு இன்டர்நெட் மூலம் மின் பயிற்சித் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்கியதற்காக இவருக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

இதைத் தவிர சர்வதேச சமுதாயக் காவல் பணிக்கான விருதை அமெரிக்காவுக்குச் சென்று பெற்று வந்திருக்கிறார் இவர். கோவையில் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த மதக் கலவரத்தை, வெகு திறமையுடன் அடக்கி, அந்த நகரத்தை வளர்ச்சியின் பாதையில் பயணிக்கச் செய்த பிரபலமான இந்தக் காவல் துறை அதிகாரி பெண் போலீஸாருக்கு என்ன செய்திருக்கிறார்?

பெண் போலீஸாருக்கு ஒரு புதிய திட்டம் உருவாக்க வேண்டும் என்று உங்களுக்கு எப்படித் தோன்றியது?

ராதாகிருஷ்ணன் : ஐ.பி.எஸ். பணியில் நான் சேர்ந்த பிறகு பொதுவாக, பெண்களின் வளர்ச்சிக்கான பல திட்டங்களை அமுல்படுத்துவதில் எனக்கு அனுபவம் கிடைத்தது. கோவையில் நடந்த மதக்கலவரத்தின் போது சேரிகளில் வாழும் பெண்களுக்காகப் பல திட்டங்களைத் தீட்டிச் செயல்படுத்தினோம்.

சென்னையில் காவல் துறையின் பயிற்சி மையத்தில் கிட்டத்தட்ட ஐயாயிரம் பெண் போலீஸாருக்குப் பாலின நிகர் நிலை பயிலரங்கம் நடத்திக் கொண்டிருந்த போதுதான் இந்தப் புதிய ஐடியா எனக்குத் தோன்றியது. பெண் போலீஸாருக்குச் சில பிரத்தியேகமான பிரச்னைகள் இருப்பது புரிந்தது. இதற்கு ஏதாவது செய்தால் என்ன என்று யோசித்த போது உதித்த கருதான் இவர்களுக்கான இன்டர்நெட் மூலம் பயிற்சித் திட்டம்.

கேள்வி : பெண் போலீஸாரின் பிரத்தியேகமான பிரச்னைகள் என்ன?

கே. ராதாகிருஷ்ணன் : எத்தனைதான் கடுமையாக உழைத்தாலும் பெண் போலீஸாருக்குச் சில தடைகள் காரணமாக சிறப்பாகச் செயல்பட முடியாமல் இருக்கிறது.

தமிழ்நாட்டில் இன்று கிட்டத்தட்ட 108 பெண் போலீஸ் நிலையங்கள் உள்ளன. இந்த நிலையங்களில் பெரும்பாலும் பெண்களுக்கு எதிராக நடக்கும் குற்றங்கள் - குறிப்பாக வரதட்சணைக் கொடுமைகளே கொண்டு வரப்படுகின்றன. இந்த மாதிரியான வழக்குகளைத் திறமையுடன் கையாள வேண்டும் என்றால் விசாரிக்கும் சாதுர்யம், ஆலோசனை வழங்கும் சாமர்த்தியம் மற்றும் பதிவாகும் வழக்குகளைக் கணிப்பொறியின் உதவியுடன் ஒழுங்குமுறையுடன் குறிக்கும் திறமை தேவை. இதற்கெல்லாம் வகுப்பறைகளில் பயிற்சி கொடுக்க வேண்டுமானால், அலுவலக நேரத்தைத் தவிர அதிக நேரம் செலவிட வேண்டியிருக்கும்.

அதனால்தான் புதிய தொழில்நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி பெண் போலீஸாரின் திறமையை எப்படிச் செம்மைப்படுத்தலாம் என்று சிந்தித்தேன். அப்போது புலப்பட்ட எண்ணங்களின் வடிவம்தான் இன்டர்நெட் மூலம் மின் பயிற்சியளிப்புத் திட்டம்.

கேள்வி : இந்தப் பயிற்சியை எப்படி அளிக்கப் போகிறீர்கள்?

கே. ராதாகிருஷ்ணன் : ஆரம்பத்தில் முப்பது பெண் போலீஸ் அதிகாரிகளுக்கு இந்த 'ஆன்லைன்' பயிற்சி அளிக்கப்படும். நான் மேலே கூறிய மூன்று விஷயங்களைப் பற்றிப் பல பாடங்கள் உள்ளன. பெண் போலீஸ் அதிகாரி தனக்கு சௌகரியமாக இருக்கும் நேரத்தில், குறிப்பிட்ட சில மணி நேரங்களை இதற்காக ஒதுக்கினால் போதும். சில வாரங்களுக்குப் பிறகு இவர்களது முன்னேற்றத்தைக் கணிப்போம். இதற்காக வழக்குகளை இவர்கள் எப்படிக் கையாளுகிறார்கள் என்று பார்ப்போம். இந்தத் திட்டம் வெற்றிகரமாகச் செயல்பட்டால், தமிழ்நாட்டில் உள்ள எல்லா பெண் போலீஸாருக்கும் இந்தப் பயிற்சி அளிக்கப்படும். அதோடு, மேலும் பல விஷயங்களையும் காவல் துறையினருக்கு இன்டர்நெட் மூலம் பயிற்சி அளிக்கும் வழக்கமும் ஏற்படும் காவல் துறையினர் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்குத்

துறையோடு சமுதாயமும் வேண்டும்!

தொழில்நுட்பத்தில் ஏற்பட்டிருக்கும் அபாரமான வளர்ச்சியை, நாம் ஏன் பயன்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது?

கேள்வி : சமுதாயக் காவல் பணிக்காக உங்களுக்கு மற்றொரு சர்வ தேச விருது கிடைத்திருக்கிறதே! 'சமுதாயக் காவல்' பணி என்றால் என்ன?

கே. ராதாகிருஷ்ணன் : 'சமுதாயக் காவல்' பணி ஒன்றும் புதிய தத்துவம் அல்ல. பண்டையக் காலத்திலிருந்தே செயல்பட்டு வருகிறது. நாட்டில் அமைதி நிலவ வேண்டுமானால் காவல் துறையினருடன் பொதுமக்களும் இணைந்து செயல்பட வேண்டியது அவசியம்.

நம் நாட்டில் இன்று ஜனப்பெருக்கம் எல்லை மீறிப் போய் விட்டது. ஜனத் தொகை அதிகமாகும் போது நாட்டின் ஒழுங்கு நிலை வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. தீவிரவாதம், வகுப்புக் கலவரங்கள், அரசியல் சச்சரவுகள் எல்லாம் பெரும் அளவில் கிளம்பும். இவற்றையெல்லாம் சமாளிப்பதற்கு இப்போதுள்ள போலீஸாரைப் போல மூன்று பங்கு அதிக எண்ணிக்கையுள்ள படை தேவை. நம் நாட்டின் பொருளாதாரச் சூழலில் இதுபோல பெரும் படையை உருவாக்கும் நிலை உள்ளதா? அதிகமாகிக் கொண்டு வரும் தீமைகளைக் கட்டுப்படுத்த 'சமுதாயக் காவல் பணி'தான் சிறந்த வழி.



கேள்வி : மக்கள் தத்தம் வேலைகளை மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டு பொது இடங்களில் ஏதாவது அசம்பாவிதம் நடந்தாலும் பாராமுகமாக இருக்கிறார்களே? சமுதாயக் காவல் பணி வெற்றிகரமாகச் செயல்பட முடியுமா என்ன?

கே. ராதாகிருஷ்ணன் : ஏன் முடியாது? பத்தாண்டுகளுக்கு முன்பே நான் செயிண்ட் தாமஸ் மவுண்ட்டில் இருந்த போது நாங்கள் சில இடங்களில் இந்தத் திட்டத்தை வெற்றிகரமாகச் செயல்படுத்தியிருக்கிறோம். ஆதம்பாக்கத்தில் ஓய்வுபெற்ற ஒரு நீதிபதி ராத்திரியானால் கையில் கைத்தடியுடன் ரோந்திற்குக் கிளம்பி விடுவார். பழவந்தாங்கல் லக்ஷ்மண நகர் நல வாழ்வு சங்கம் போலீஸுடன் இணைந்து இருபதாண்டுகளுக்கு மேலாகச் செயல்பட்டு வருகிறது. இதே மாதிரி சென்னையிலும் தமிழ் நாட்டிலும் ஆங்காங்கே சமுதாயக் காவல் பணி தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கிறது.

கேள்வி : 1997ல் நவம்பர் மாதம் கோவை நகரம் தீவிரவாதிகளின் பிடியில் சிக்கி துவண்டுப் போயிருந்த போது, நீங்களும் உங்கள் குழுவும் மிகத் திறமையுடன் நிலைமையைக் கையாண்டு கோவை நகரத்தின் புனர்நிர்மாணத்திற்கு முக்கியக் காரணமாக இருந்தீர்கள். எப்படி இதைச் சாதித்தீர்கள்?

கே. ராதாகிருஷ்ணன் : கோவையில் நடந்த கலவரத்தின் தீவிரத்தைப் பார்த்து எல்லோரும் நம்பிக்கை இழந்து விட்டிருந்தார்கள். பொது மக்கள் வெகுவாகப் பாதிக்கப்பட்டு, அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாகியிருந்தார்கள். இந்தக் கடுமையான சூழலில் என்னை அங்கு அனுப்பி வைத்தார்கள். முதலில் சீரியல் வெடிகுண்டு வைத்தவர்களை நிர்தாட்சண்யமாக ஜெயிலில் அடைத்தோம். தீவிரவாதத்தைக் கடுமையாகத் தான் கையாள வேண்டும். அதில் எந்தவித சந்தேகமும் இல்லை. அதற்கு அடுத்து எங்கள் டீமின் கடும் உழைப்பு, நேர்மை மற்றும் காவல் துறையினர் - பொது மக்களின் ஒருங்கிணைந்த ஒத்துழைப்பு, இவையெல்லாம் கோவை நகரத்தில் மீண்டும் அமைதியை நிலைநாட்ட உதவியாக இருந்தன.

கேள்வி : கோவையில் நீங்கள் சொல்லும் 'சமுதாயக் காவல் பணி' அமோகமாக வெற்றியடைந்து இருக்கிறது. இல்லையா?

கே. ராதாகிருஷ்ணன் : ஆமாம். தீவிரவாதத்தை அடக்கிய பிறகு சமுதாய சீர்திருத்தப் பணியில் கவனம் செலுத்தினோம். சேரிகளிலிருந்துதான் குற்றவாளிகள் பெரும்பாலும் உருவாகுகிறார்கள் என்பதால் சேரிகளின் சீர்திருத்தம்தான் எங்களது முக்கியமான நோக்கமாக இருந்தது. முக்கியமாக, சிறுவர்கள் தீவிரவாதிகளின் கையில் சிக்கிச் சின்னாபின்னமாகி விடக் கூடாது என்பதற்காக அவர்களின் மேம்பாட்டிற்காகப் பல திட்டங்களை அமல்படுத்தினோம். சிறுவர்களுக்காக கல்வி நிலையங்கள், நூல் நிலையங்கள், விளையாட்டு மையங்கள் போன்றவற்றிற்கு ஏற்பாடு செய்தோம். கல்லூரிகளின் சமூக சேவை சங்கங்களின் மூலம் சேரிக் குழந்தைகளுக்கு கல்வியறிவை வளர்க்க மாணவ - மாணவிகள் பெரும் அளவில் உதவினார்கள்.

அவினாசிலிங்க பல்கலைக்கழகம் மூலம் இளைஞர்களுக்குத் தொழில்ரீதியான இலவச பயிற்சிக்கும் ஏற்பாடு செய்தோம். இதைத் தவிர பெண்களின் மேம்பாட்டிற்கான ஏராளமான திட்டங்கள், மருத்துவமுகாம்கள், சேரிகளில் சாலைகள் போடுவதற்கான திட்டங்கள் என்று காவல் துறையும் சமுதாயமும் ஒருங்கிணைந்து இன்றளவும் செயல்பட்டு வருகின்றன.

கேள்வி : மாணவ சமுதாயத்தை இதில் பெரிதும் ஈடுபடுத்தியிருக்கிறீர்களே, எப்படி?

கே. ராதாகிருஷ்ணன் : கோவையில் ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களைக் கூட்டம் போட்டுச் சந்தித்தோம். நான் ஒருவன் மட்டுமே அனைத்துக் கல்லூரிகளுக்கும் சென்று, கிட்டத்தட்ட பதினைந்தாயிரம் மாணவ - மாணவிகளைச் சந்தித்துப் பேசியிருக்கிறேன். கோவையில் நடந்த கலவரத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், பிறகு நற்பணிகளில் ஈடுபடவும், மாணவச் சமுதாயம் விலைமதிப்பில்லாத ஒத்துழைப்பைக் காவல் துறைக்கு அளித்திருக்கிறது.

சென்னை நகரத்திலும் மாணவ சமுதாயத்தைக் காவல் துறையினருடன் ஈடுபடுத்தினால் ஈவ்டீசிங் போன்ற பல குற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்தி ஒழுங்கு நிலையைக் கொண்டு வரலாம். பத்திரிகை உலகமும் டீ.வி. போன்ற மீடியாவும் இதற்குக் கைகொடுத்தால் மிகவும் நல்லது. ஆனால் அரசியல் தலையீடு மட்டும் கண்டிப்பாக இருக்கவே கூடாது. இதே வேண்டுகோளை கோவை நகர கலவரத்தின் போது நான் விடுத்தேன், வெற்றியும் பெற்றேன்.

தீவிரவாதம் மற்றும் சாதி வகுப்புக் கலவரங்களை பல இடங்களில் வெற்றிகரமாக அடக்கியிருக்கும் இவர் ராஜீவ்காந்தியின் கொலையில் சம்பந்தப்பட்ட இரண்டு குற்றவாளிகளைப் பிடித்திருக்கிறார்.

டாக்டர் கிரண்பேடி நம் நாட்டிற்கு உலக அளவில் புகழ் தேடித் தந்திருக்கிறார் என்றால் ஐ.ஜி. ராதாகிருஷ்ணனும் அதே பாதையில் தலைநிமிர்ந்து நடைபோட்டுக் கொண்டிருக்கிறார் என்பது தமிழகத்திற்குப் பெருமைதானே!

பேட்டி : **ஸ்வாதி**
படங்கள் : **ஜி. சுரேஷ்**

குழந்தை



ஆண்கள் குழந்தை பெற்றால் என்ன ஆகும் என்று சமீபத்தில் ஒரு தொலைக்காட்சிப் பேட்டியில் என்னை சுவாரசியத்திற்காகக் கேள்வி கேட்டார்கள். நான் சிரித்துக் கொண்டே கீழ்கண்ட விஷயங்கள் நடக்கலாம் என்று கூறினேன்.

1. மார்னிங் சிக்னெஸ் என்கிற குழந்தை கரு தரித்தவுடன் முதல் மூன்று மாதங்களில் இளம் பெண்களைப் படுத்துகிற காலை நேர வாந்தி, தலை சுற்றல் இந்தியாவின் நம்பர் 1 ஹெல்த் ப்ராப்ளமாக மாறி விடலாம்.

2. மெட்டர்னிட்டி லீவ் இப்போது ஒரு வருடம் வழங்கப்படுகிறது. அது இரண்டு வருடமாக மாற்றப்படும். கூடவே முழுச் சம்பளமும் (ஆண்கள் இந்த ஆர்டரை எந்த எதிர் கேள்வியும் இன்றி பாஸ் செய்வார்கள்)

3. குழந்தைகள் பாத்ரூம் போவதற்குப் பழகும் வரை ஹாஸ்பிடலிலேயே வைக்கப்படுவார்கள்.

4. இயற்கையாக வலி தாங்கி குழந்தை பெற்றுக் கொள்ளும் முறை வழக்கொழிந்து போகலாம்.

டாக்டர்
வஸந்த் செந்தில்



5. எல்லாவிதமான கருத் தடுப்பு முறைகளும் நூறு சதவிகித வெற்றி பெறும்.

6. குழந்தை பெற்ற பிறகு வயிற்றில் ஏற்படும் வெள்ளைக் கோடுகளுக்குக் கண்டிப்பாக மருந்து கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள்.

7 டிவின்ஸ் என்கிற இரட்டைக் குழந்தைகள் 'அழகோ அழகு' என்று ஆண்கள் வாய் திறந்து ஒரு வார்த்தை பேசமாட்டார்கள்.

8. டேட்டிங் போகிற ஆண் பிள்ளைகள் சமர்த்தாக இரவு ஒன்பது மணிக்கு வீடு திரும்பிவிடுவார்கள்.

9. குழந்தை பிறக்க பத்து வருடம் தாமதமானாலும் யாரை யும் பார்த்து "என்னங்க.. ஒண்ணும் விசேஷம் இல்லையா?" என்று எந்த ஆண்களும் கேட்க மாட்டார்கள்.

பத்தாவது பாயிண்ட் என்ன என்று யோசியுங்கள். சென்ற மாதத் தொடர்ச்சியான பல் பற்றி பேசிவிட்டுக் கட்டுரை முடிவில் சொல்கிறேன்.



சில குழந்தைகளின் பற்களில் எக்கச்சக்கமான குழிகள் இருக்கும். விட்டால் வாய்க்குள் வாலிபால் போடலாம் போல. சில குழந்தைகள் அதைக் கூட வைத்திருக்காமல் வெறும் ஈறுகளை மட்டும் வைத் துக் கொண்டு சிரிப்பார்கள். இப்படி பற்களை

பாக்டீரியாக்கள் தின்னுவதற்குப் பலி கொடுக்கக் காரணம் என்ன? ஏன் இந்தப் பற் சொத்தை? மிக முக்கியமான காரணங் கள் எல்லாம் தீர்மானிக்கப்படவில்லை. ஆனாலும் ஹெரிடிட்டரி என்கிற பரம்பரை சமாச்சாரம் மிக முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. தவிர, குழந்தை வயிற்றில் இருக்கும்போது அம்மா சாப்பிடுகிற உணவு மற்றும் குழந்தை பிற்காலத்தில் சாப்பிடுகிற உணவும், பற் காலத்தைச் சோதனைக்கு உள்ளாக்குகிறது. இவை மூன்றும் பற்கள் வலிமையாக இருப் பதற்கான 'மினரலைசேஷன்' என்கிற கல வையை உருவாக்குவதில் மிக முக்கியப் பங் காற்றுகின்றன.

என்னென்னவோ காரணங்கள் சொன் னாலும் பற் சொத்தை அல்லது பற் சரிவுக்கு மிக முக்கியமான காரணம் வாயில் இருக்கிற சில பாக்டீரியாக்கள் உருவாக்குகிற 'அமிலம்' தான். இந்த பாக்டீரியா சில உணவு வகை களுடன் சேர்ந்து 'திப்பி' என்கிற பற்களுக் கிடையில் மாட்டிக் கொள்கிற பிளேக்கு களை உருவாக்குகிறது. தேவையில்லாமல் மிக நீண்ட நேரம் இது வாய்க்குள் இருக்க, அதிக அளவில் பாக்டீரியாக்கள் அதன் மேல் செயல்பட்டு அதிகபட்ச அமிலத்தைச் சுரக்கின்றன. இந்த அதிக அமிலம் பற்களின் 'எனாமல்' மேல் செயல்பட்டு மேலே சொன்ன 'மினரலைசேஷன்' என்கிற வேலை யைப் பாதிக்கிறது.

மெல்ல பற்கள் சக்தியிழக்க பாக்டீரியாக் கள் சுலபமாகப் பற்களைச் சாப்பிட்டு முடிக் கின்றன. இந்தக் கெட்ட வேலையில் கூடவே பற்களைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற மேடை _ கம் _ ஈறுகளும். அமிலத்தால் பாதிக்கப்பட்டு உடைந்து இரத்தம் கொட்ட ஆரம்பித்துவிடும். இந்த நிலைமையில் வாயில் இருந்து துர்நாற்றம் வேறு வீசும். நம் மைப் போன்ற பெரியவர்களுக்கும் இது ஏற்படும். (அதனால்தான் எவ்வளவு முயன் றும் சிலரை முத்தமிட முடிவதில்லை... நான் குழந்தைகளைச் சொல்கிறேன். ஆளை விடுங்க!)

இதைத் தவிர்க்க வேண்டுமானால் லாலி பாப், (சில குழந்தைகளுக்குத் தூங்கும் போது

கூட அமைதியாக இருக்கும் என்று வாயில் வைத்துவிடுகிறார்கள்... இது ரொம்பத் தப்பு), உலர்ந்த பழங்கள், காற்று அடைக்கப்பட்ட கலர் பானங்கள், மொறுமொறுவென்கிற பிஸ்கட் துண்டுகள் போன்றவற்றைத் தவிர்ப்பது நல்லது. இவையெல்லாம் சுலபத்தில் பற்சிரழிவுக்குப் பாதைபோட்டு விடுகின்றன.

இது தவிர baby - bottle tooth decay என்றொரு வகை உண்டு. மேலே சொன்ன லாலிபாப் கதை மாதிரி, குழந்தை தூங்கும் போது வாயில் பால் பாட்டிலை வைத்துவிடுவது. இதை நிறையத் தாய்மார்கள் செய்கிறார்கள். இப்படி வைப்பதால் முன்பற்களின் மேல் நீர்மங்கள் தங்கி, முதல் பிறந்த நாளின் போது பார்த்தால் குழந்தையின் முன்பற்கள் காணாமல் போயிருக்கும். (அப்போதுதான் பலர் பால் பாட்டிலை வெளியில் எடுத்துப் பார்க்கிறார்கள்?)

ஆகவே தயவு செய்து தூங்குகிற நேரத்தில் பால் பாட்டிலை, பழரச பாட்டிலை அல்லது வேறு எந்த இனிப்பான தண்ணீர் பொருளையாவது குழந்தையின் வாயில் வைத்துவிட்டு 'அண்ணாமலை' பார்க்கப் போய்விடாதீர்கள். அப்புறம் 'சூலம்' தூக்கிக் கொண்டு 'வேலன்' வந்தாலும் குழந்தையின் பற்களைக் காப்பாற்ற முடியாது. அப்புறம் பல் சிதைந்து குழந்தை எப்போது சிரித்தாலும் 'காமெடி டைம்' ஆகிவிடும். அட... ஆமாங்க... இது 'கதையல்ல.. நிஜம்!' குழந்தை தூங்கும்போது கொடுக்கப்பட வேண்டிய மிக நல்ல பானம் 'தண்ணீர்' தான்.

எப்படி இந்தப் பற்சொத்தைகளைத் தடுப்பது? அல்லது தவிர்ப்பது? ஒரே ஒரு குறுக்கு வழிதான். பற்களுக்கிடையில் திப்பிகள் சிக்கிக் கொள்ளாமல் சுத்தமாக வைத்திருந்தால் மட்டும் போதும்.

மிக மென்மையான, சுத்தமான பருத்தித் துணியை விரலில் சுருட்டிக் கொண்டு, மெல்ல... மிக மெல்ல குழந்தையின் பற்களைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். ஈறுகளை மிக மிக மென்மையாக அழுத்தித் துடைக்க வேண்டும். பற்களையும், ஈறுகளையும் பின் மெல்ல 'ப்ரஷ்' செய்யுங்கள். விரல்களால் அல்லது குழந்தைகளுக்கென்றே உருவாக்கப்பட்ட மிக மென்மையான டூத் பிரஷால்.

புகழ்பெற்ற பல் மருத்துவர்கள் குழந்தைகளுக்குப் பல் துலக்க இரண்டு நேரங்களைச் சிபாரிசு செய்கிறார்கள். ஒன்று, காலை உணவு சாப்பிட்ட பிறகு. இரண்டாவது, இரவு உணவு முடிந்து படுக்கப் போகும் முன்.

இப்படி இரண்டு முறை பல் துலக்குவதை உங்கள் குழந்தைக்குப் பழக்கப்படுத்துவது மிக நல்லது. மெல்ல உங்கள் குழந்தையே தனது பற்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள அனுமதியுங்கள். நீங்கள் கடைசியாகப் பற்கள் சுத்தப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறதா என்று கவனித்து, ஏதேனும் குறை இருந்தால் சரி செய்து விடுங்கள். ஏனெனில் பற்கள் ஒவ்வொருவரின் அழகையும், பர்ஸனாலிடியையும் தீர்மானிப்பதில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிப்பதாக சைக்காலஜிஸ்டுகள் உறுதி செய்கிறார்கள். பற்களைப் பாதுகாப்பது வேலை அல்ல, கலை. வேலை போரடிக்கும். கலை போரடிக்காது. ஞாபகம் இருக்கட்டும்.

ஆண்கள் பிள்ளை பெற்றால் என்ன ஆகும் என்று அந்தப் பத்தாவது பாயின்டை யோசித்தீர்களா? நான் சொன்ன அந்த பத்தாவது பாயிண்ட் இதுதான். ஆண்கள் சமயத்திற்குத் தகுந்த மாதிரி 'ஏ'ஜோக்குகளை அடிக்கடி சொல்லிக் கொண்டிருக்க மாட்டார்கள்.

இந்த மாதம் நான் உங்களுக்கு அறிமுகப் படுத்த விரும்புவது கவிதாயினி ப. கல்பனாவை. ஏழு வருடங்களுக்கு முன் வெளிவந்த அவருடைய தொகுப்பு 'பார்வையிலிருந்து சொல்லுக்கு' என்ற தலைப்பை உடையது. பெண்ணின் நிஜ மனசுக்கு வெகு அருகே வந்து விடுகிற எழுத்து என்பதால் ப. கல்பனாவின் முயற்சிகள் எனக்கு மிகப் பிடித்திருக்கிறது. ஆனால் இப்போது என்ன ஆனார் என்று தெரியாத அளவிற்கு அவர் பெயரே எங்கும் தென்படவில்லை.

'தென்றலில்லை
Air Cooler இருக்கிறது.
குயிலில்லை
Tape Recorder இருக்கிறது.
நண்பர்களில்லை
Fictions இருக்கின்றன
சிரிப்பது
Television பெட்டிகளோடுதான்'



அழகுமிளிரும் அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு

உங்களுக்காகவே
இயற்கையான
வழியில்...

குரு

கூந்தல் தைலம்

முடி நீண்டு அடர்த்தியாக வளர்வதுடன், முடி உதிர்தல், செம்பட்டை நிறம், பித்த நரை, தலை அரிப்பு, பொடுகு மற்றும் சொறிந்தால் செதில் உதிர்வதையும் தடுக்கிறது. சித்த மருத்துவ முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்டது. எந்தவித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது. ஆண்கள் பெண்கள் அனைவருக்கும் ஏற்றது.





Mfrs:
Agasthiar Pharmaceuticals
Post Box No: 588, Salem - 636 005

S.J.N. OFFERS FLATS FOR SALE

ADHAVAA
APARTMENTS & COMMERCIAL COMPLEX



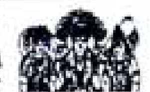
No.81, Ammamandapam Road,
SRIRENGAM, TRICHY.
Single, Double & Triple Bed Room Flats
Ground + 2 Floors with lift Facility
Generator, Covered Car Parking

VIJAYRENGAA
APARTMENTS



64, West Adayavalanjan Street,
SRIRENGAM, TRICHY.
Aesthetically designed with
Ground + 2 Floors With Open car Parking

SREE PANDURENGAA
APARTMENTS



at Thirumurthi Sangamam Town,
Bikshandar Kovil (Uthamar Kovil)
Trichy.
Single, Double & Triple Bed Room Flats G + 3 Floor with lift Facility
Covered Parking

Clear, title, 3 phase electricity supply
Project Designed to suit the requirement of low, middle & high income group.

★ APPROVED PLAN ★ LOAN ARRANGED ★ TIME BOUND DELIVERY

For more details Contact :

S.J.N.CONSTRUCTION(P)LTD.,

81, Ammamandapam Road, Srirangam, TRICHY-6.
☎ (O) 430405, 591978, (R) 481365

நடந்து கொண்டேயிருந்த போது இடறி விழுந்ததுதான். அடியோ காயமோ படவில்லை. ரொம்ப வலிக்கக் கூட இல்லை. கையை ஊன்றி விழுந்ததுதான். ஆனால் காலையில் கையை அசைக்கவே முடியவில்லை. வீங்கியிருந்தது. கையில் மணிக்கட்டில் எலும்பு முறிவு என்று மருத்துவர் கூறுகிறார். 'ஊன்றியதில் எலும்பு முறியுமா? இனி இடித்தால் கூட எலும்பு முறிந்து விட்டது என்பார்களோ? என் எலும்பென்ன அவ்வளவு இலேசானதா?'

நாற்பத்தைந்து வயதே ஆன இல்லத்தரசி ராதா புலம்புகிறார் இப்படி. அவரை வீழ்த்திய வில்லன் ஆஸ்டியோபோரஸிஸ் என்ற எலும்புச் சிதைவு நோய். முடநீக்கியல் வல்லுநர்கள் இதற்கு 'மௌன வில்லன்' என்றே செல்லப் பெயர் வைத்துள்ளனர். காரணம், ஏதோ காரணத்தால் எலும்பு முறிவு ஏற்பட்டாலொழிய, எந்த வகையிலும் தன்னை வெளிப்படுத்தாது இந் நோய்.

எலும்புகளின் பலம் குறைவது தான் இந் நோயின் ஆரம்பக் கட்டம். படிப்படியாக எலும்புகளின்

ஜாக்கிரதை, எலும்புத் திருடன் எட்டிப் பார்க்கிறான்!

அடர்த்தி குறைகிறது. அவை உள்ளீடற்றதாகிறது. எலும்புகளின் சக்தி குறைவதோடு, அவை எளிதில் முறியக்கூடிய தன்மையை அடைகின்றன. ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சைக்கு உட்படாவிட்டால் இது எலும்புகளை முற்றிலும் பாதிக்கும். சின்னச் சின்ன காரணங்களே எலும்பு முறிவுக்குக் காரணிகளாக அமைந்து விடும்.

கையெலும்பு, முதுகெலும்பு, தொடையெலும்பு இவைகளே ஆஸ்டியோபோரஸிஸ் பெரும்பாலும் ஆக்கிரமிக்கும் இடங்கள். முதுகெலும்பு பாதிக்கப்படும் போது, பலம் குறைந்து வளைவதோடு உடலின் அமைப்பிலும் வித்தியாசம் ஏற்படுகிறது. இதன் பாதிப்பால் முதுகு வளைந்து கூன் ஏற்படுகிறது.



ஆஸ்டியோபோரஸிஸ் ஏற்படக் காரணங்கள் :

1. நம் எலும்புகள் மாட்ரிக்ஸ் எனும் அடிப்படைப் பொருளால் ஆனவை. இந்த அடிப்படைப் பொருள் பல்வேறு காரணங்

களால் வலுவிழந்து விடுகிறது. அப்போது எலும்புகளின் வலுவிற்குத் தேவையான கால்சியம், பாஸ்பரஸ் முதலியவை அழிந்து போகின்றன. எலும்புகளின் அடர்த்தி குறைந்து உள்ளீடற்றதாகிறது. இத் தன்மையால் ஆஸ்டியோபோரஸிஸ் ஏற்படுகிறது.

2. சில மருந்துகள் குறிப்பாக ஸ்டீராய்ட் மருந்துகளை நீண்ட காலமாகத் தொடர்ந்து உபயோகித்தல்.

3. போதுமான உடற்பயிற்சி இளமை முதலே இல்லாமை.

4. கை, கால்களை வலியோ, மற்ற காரணங்களாலோ அசைக்காதிருத்தல்.

5. எதிர்பாராமல் ஏற்படும் முறிவுகளுக்குப் போடப்படும் மாவுக் கட்டுகள்.

6. மாதவிடாய் நின்று போன, கருப்பை நீக்கம் செய்யப்பட்ட பெண்களை இது அதிகம் பாதிக்கிறது. காரணம் ஈஸ்டிரோஜன் எனும் ஹார்மோன் சுரப்புக் குறைதலே.

7. உடலில் கால்சியத்தின் அளவு குறைதல் ஓர் முக்கியக் காரணியாகும்.

8. நம் நாட்டில் இன்னமும் கூட சில இடங்களில், ஆண் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படும் போஷாக்குகள் பெண் குழந்தைகளுக்கு அளிக்கப்படுவதில்லை. மேலும் இன்றைய அழகு என்று கருதப்படும் ஒல்லியான உடல்வாகு வேண்டி, சத்துள்ள உணவை இளம்பெண்கள் மறுப்பதும் காரணமாகும்.

9. முதுமையடைவதின் சின்னங்களான நரை, திரை, தள்ளாமை போன்றே எலும்புச் சிதைவும் ஒன்று, என இதைப் பற்றிய போதிய விழிப்புணர்வு இல்லாதிருப்பது.

10. ஆண்களை விடப் பெண்களையே ஆஸ்டியோபோரஸிஸ் அதிகம் பாதிக்கிறது. ஆசியாவில் ஐம்பது வயது கடந்த பெண்களுக்கு இதன் பாதிப்பு அதிகமாக உண்டென்று அறியப்பட்டுள்ளது.

எப்படி அறிவது?

ஏறத்தாழ முடியாதென்றே சொல்ல வேண்டும். இந்தத் திருடன் வருவது யாருக்கும் தெரியாது. தன்னை ஒருபோதும் வெளியிடாத, வெளிச்சத்திற்கு வராத திருடனை மோப்பம் பிடிப்பது அரிது. என்றாலும் முயன்று பார்க்கலாமா?

நீங்கள் எதிலும் சாயாமல் அமர்ந்திருக்கும் போது கொஞ்ச நேரத்திற்குள்ளாகவே படுத்தால் தேவலாம் என்று தோன்றுகிறதா? ஜாக்கிரதை! எலும்புத் திருடன் மெல்ல எட்டிப் பார்க்கிறான். உஷாராகுங்கள். போதுமான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை மருத்துவர் துணையோடு எடுங்கள்.

ஹார்மோன் சுரப்பு குறைதலுக்குட்பட்டவர்கள் ஈஸ்டிரோஜன் ரீப்ளேஸ்மென்ட் தெரபியை மருத்துவர்கள் ஆலோசனை பெற்று மேற்கொள்ளலாம். இதன் மூலம் எலும்புகளுக்குத் தொடர்ச்சியாக உண்டாகும் நஷ்டம் குறைக்கப்படுகிறது.

கால்சியத்தின் அளவை நிலைநிறுத்த உதவும் மருந்துகளும் உண்டு.

வருமுன் காத்துக் கொள்ளலாமே

1. கால்சியம், வைட்டமின்கள் அடங்கிய பால், பழங்கள், காய்கறிகள், மீன், கோழி முதலியவற்றைத் தாராளமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

2. கோலா போன்ற பானங்களை அடிக்கடி அருந்தாதீர்கள்.

3. தினமும் கொஞ்ச தூரமாவது நடக்க வேண்டும். கைகளை வீசி நடக்க வேண்டும்.

4. இளமை முதலே எளிய உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். உடற்பயிற்சியும் நீங்கள் செய்யும் வேலையும் ஒன்றல்ல.

5. புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல் இவற்றை விட்டு விடுங்கள்.

6. காலை மாலை நேர சூரிய ஒளி மேனியில் படும்படி நடந்தால் பெரும் நன்மை கிடைக்கும்.

7. யோகாசனம் பெரிதும் பயன்படுகிறது. முறையாகப் பயின்று பயிற்சிகள் செய்தால் இக்குறையை எளிதில் வெல்லலாம்.

எலும்புகளுக்கு எவ்வாறு வலு சேர்ப்பது?

உடற்பயிற்சி இதில் முக்கியப்பங்கு வகிக்கிறது. அது தசை நார்களை வலுப்பெறச் செய்வதோடு, எலும்புகளுக்குத் தேவையான தாதுக்களின் அடர்த்தியை நிலைநிறுத்துகிறது. ஆஸ்டியோபோரஸிஸ் வராமல் தடுக்கிறது. எனவே குழந்தைகளை ஓடி ஆடி விளையாடவே விடாமல் 'படி படி' என்று விரட்டாதீர்கள்.

எப்போதும் ஒரே புறமாய்ப் படுத்துத் தூங்காதீர்கள். தூக்கத்திலும் புரண்டு படுக்க வேண்டும். வெகு நேரம் தொடர்ந்து அமராமல் சற்றே நடப்பது நல்லது.

வைட்டமின் கே மற்றும் டி உள்ள



குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



குழந்தை பாக்கியம் இன்மை, வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை போன்றவைகளுக்கு முக்கிய காரணம் நாம் உண்ணும் உணவுகளில் அதிகமாக ரசாயனப் பொருட்கள் கலந்திருப்பதாலும், பலவித நோய்களுக்காக அவ்வப்போது வீரியமிக்க ரசாயன மாத்திரைகளை உட்கொள்வதாலும், அடிக்கடி மாமிச உணவுகள் உண்பதாலும், அதிகமான கவலை கொள்ளுதல், பலருடன் உடலுறவு கொள்ளுதல் போன்றவைகளால் கர்ப்பபையில் புண் ஏற்படுகின்றது. இதனால் கர்ப்பபையில் உள்ள கர்ப்பிகள் நன்றாக இயங்காது. மேலும் அதன் கருப்பு நீரும் திறன் மிக்கதாக இருக்காது. தவிர கர்ப்பபையும் நன்றாக சுருங்கி விரியும் தன்மையினை இழந்துவிட்டால் முறையான மாதவிடாய் இருக்காது. வெள்ளைப்படுதலும் தோன்றும். வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறுகள், மலட்டுத்தன்மை உள்ள தாய்க்கு கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு மிகவும் கடினம்.

கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம்

பெண்களுக்கு உற்பத்தியாகும் கரு முட்டைகள் சரியான முதிர்ச்சியும், வளர்ச்சியும் இல்லாதிருத்தல், கருப்பையின் குழாய்கள் அடைப்பு அல்லது சுருங்கி இருத்தல், முட்டையகத்தில் (ஓவரி) குறைபாடு, கருப்பை வளர்ச்சியின்மை, கர்ப்பப்பை புண் ஆண்களின் விந்த எண்ணிக்கையில் குறைவாகவும், தகுந்த உயிரூட்டத்துடன் இல்லாமல் இருத்தல், அடிக்கடி உடலுறவு கொள்ளுவதால் முதிர்ச்சி இல்லாத விந்த வெளியாகி உயிர்ப்பிக்கும் சக்தி இல்லாதிருத்தல் ஆகியன கருத்தரிக்காமைக்கு காரணம் ஆகும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியம்

விநாயகருக்குரிய அருகம்புல், சக்திக்குரிய வேப்பிலை, சிவனுக்குரிய வில்வம், பிரம்மாவுக்குரிய அத்தி, கங்கைக்குரிய மாவிலை மற்றும் அற்புத மூலிகை மருத்துவ குணம் கொண்ட அரசிலை, ஆலிலை, நாவல் இலை, முருங்கையிலை, ஓரிதழ் தாமரை, கீழாநெல்லி ஆகியவைகளைப் பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பொடி செய்து சலித்து பின் சம அளவில் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு முன் தினமும் காலை இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ளவும். இதனை சுமார் ஆறு மாதம் வரை பின்பற்றவும். இளம் தம்பதிகளுக்கு மிக விரைவிலும், மற்றவர்களுக்கு சற்றுத் தாமதமாகவும் கண்டிப்பாக பலன் தெரியும். இத்தகைய மூலிகைகளினால் வெள்ளைப்படுதல், மாதவிடாய் கோளாறு, மலட்டுத்தன்மை நீங்கி கர்ப்பபை நன்கு வளர்ச்சி அடையும். விந்த . சினை முட்டைகள் நன்கு முதிர்ச்சி அடைந்ததாகவும், வளர்ந்த தாகவும் இருக்கும். மேலும் எலும்புகள், நரம்புகள் பலம் பெற்று ஆண்மைக் குறைவும் மறையும். வேப்பிலை, வில்வம், கீழாநெல்லி போன்றவை எதிர்ப்பு சக்தியையும், ரத்தம் சுத்தம் அடையவும், அத்தியிலை, நாவல், முருங்கை, ஓரிதழ் தாமரை போன்றவை நரம்பு மண்டலம் நன்கு இயங்கவும், அரசு, ஆலயிலை, மாவிலை போன்றவை கருத்தரிக்க உதவும். உயிர் அக்கள், கருமுட்டை ஆகியவற்றின் எண்ணிக்கை அளவு, வீரியம் ஆகியவற்றை அதிகப்படுத்தவும் உதவும். இத்தகைய மகிமையின் காரணமாகவே திருமண சடங்குகளின்போது இதன் குச்சிகளை ஓமம் வளர்ப்பார்கள். அப்போது அதன் புகைகளை தம்பதிகள் இருவரும் சுவாசிப்பதன் மூலம் மேற்கூறிய பலனை அடைவார்கள் என்பது உண்மை.

உணவு முறைகள்

தம்பதிகள் இருவரும் தினம் ஏதேனும் ஒரு வேளை வேகவைக்காத பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பருப்புகள், சாலட்கள் போன்றவற்றையே உணவாக உட்கொள்ளவேண்டும். கேரட், வெண்டை, வெள்ளரிக்காய், பீர்க்காய், வாழை, கொய்யா, ஆப்பிள், பேரிட்சை, திராட்சை, மாதுளை, தர்பூசணி, பாதாம், முந்திரி இஞ்சி, கரும்புச்சாறு, தேங்காய், வெங்காயம் கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி போன்றவற்றிலும் இருந்து ஏதேனும் இரண்டு (அ) மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளலாம். பின்னர் மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இதில் கேழ்வரகு, கோதுமை, கம்பு, மக்காச்சோளம் போன்ற தானியங்களையும் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. நிலக்கடலை, மூக்கடலை, கொள்ளு போன்றவற்றையும் மாலை வேளைகளில் சுண்டல் செய்து உட்கொள்ளலாம். கிடைத்தால் வெள்ளாட்டுப் பால் சிறிது தண்ணீர் கலந்தும் தம்பதிகள் குடிக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியது : புகைத்தல், மதுவகைகள், மாமிச உணவுகள், சர்க்கரை கலந்த இனிப்புகள், ரசாயனம் கலந்த உணவுகள், குளிர்பானங்கள், எண்ணெயில் செய்த பலகாரம், அருந்திக்கீரை, பாகற்காய், பப்பாளி முதலியவை தவிர்க்கவும். இவர்கள் வாரம் ஒரு நாள் பகல் ஒருவேளை (சமைத்த) உணவை தவிர்க்கவும். இரவு உணவை 7 மணிக்குள் முடித்தல் வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள் : நடத்தல், குனிந்து நிமிர்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், நின்ற இடத்தில் ஓடுதல், குதித்தல், கயிறாட்டம், கைகால் விரல்களை நீட்டி மடக்குதல் மூச்சுப்பயிற்சி தியானம் போன்றவற்றை தினம் 20 நிமிடம் காலை மாலை செய்தல் நல்லது.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள் **Chennai Cell : 98410 45138 Vellore Cell : 98423 69696**

தலைமை முகவரி : Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.)-635 601 ✆ 04179-220469, 222769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைப்பேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 28 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.70/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589, 4093879

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ 5717126, 5723651

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரசிடெண்ட் (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்) 080-2265374, 2873013

உணவுகளை அடிக்கடி உண்ணுங்கள். பசலைக்கீரை போன்றவை கே வைட்டமின் செறிந்தவை. கருவுற்றிருக்கும் போதும் பாலூட்டும் போதும் கால்சியம் மற்றும் மக்னீஷியம் அடங்கிய உணவுகள், மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளவும். தாயிடமிருந்தே குழந்தை போதுமான கால்சியத்தைப் பெற முடியும்.

ஆணோ அன்றி பெண்ணோ, தனது 14வது வயதிலிருந்து முப்பது வயது வரை உண்ணும் உணவே அவர்தம் உடலுக்கு வலுவினை உண்மையில் அளிக்கிறது. முப்பது வயதிற்கு மேல் உள்ள காலகட்டத்தில், வளர்சிதை மாற்றம் வெகுவாகக் குறைந்து மெதுவாகவே நடைபெறும். அதை மனதில் கொள்ள வேண்டும். இக் காலகட்டத்தில் புரதமும் தாதுக்களும் அதிகம் வேண்டும்.

இன்றைய டீன் ஏஜ் குழந்தைகள் அனைவருமே இத் திருடனிடம் எலும்பு வலுவினைப் பறிகொடுக்கத் தயாராகி வருகிறார்கள். காரணம், தசைநார்களுக்குப் போதிய வலிவூட்டாமையும், உணவுப் பழக்கங்களுமே. நாளையச் சமுதாயம் தொற்று நோயைப் போல ஆஸ்டியோபோரஸிஸால் பீடிக்கப்பட்டு நிற்கப் போவதை நினைத்தால் பயமாயுள்ளது.

திருடன் வரும் முன்பே பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளைப் பலப்படுத்துவோம். எலும்புத் திருடனை எட்டிக் கூடப் பார்க்க விடாமல் செய்திடுவோம்.

நீங்கள் போதுமான அளவு கால்சியம் உட்கொள்ளுகிறீர்களா?

பால், பால்பொருட்கள்	அளவு	கால்சியத்தின் அளவு மி. கிராமில்
எருமைப் பால்	250 மி.லி.	300
பசும்பால்	250 மி.லி.	244
பசுந்தயிர்	100 கிராம்	200
பனீர்	1 துண்டு	120
சீஸ் (பாலாடைக்கட்டி)	1 துண்டு	203
கோவா	50 கிராம்	478
காய்கறிகள்		
பச்சை நிற இலைக்கறிகள் (கீரை)	1 கோப்பை	200
உருளைக்கிழங்கு	100 கிராம்	5
வெங்காயம்	100 கிராம்	180
தானியங்கள் பருப்புகள்		
கோதுமை சப்பாத்தி	4 (மெல்லியது)	28
இட்லி	2	10
தோசை	1	10
சாதம்	100 கிராம்	10
கோதுமை பிரெட்	1 துண்டு	32
சோயாபீன்ஸ்	100 கிராம்	240
பருப்பு	100 கிராம்	240
உளுந்து	100 கிராம்	202
கோழி	100 கிராம்	30
இறைச்சி	100 கிராம்	150
முட்டை	2	40
மீன்	1 சாதாரண அளவு	400



உங்கள் சுற்றுப்புறத்தில் நாங்கள் உருவாக்கித் தருகிறோம்.

காயத்ரி நர்சரி & லேண்ட்ஸ்கேப்

உதவும் கரங்கள் நிறுவனத்தின் ஒரு அங்கம்.

தொழிற்சாலைகள், கல்வி நிறுவனங்கள், தனிவீடுகள், அடுக்குமாடி வீடுகள், ஹோட்டல்கள், மருத்துவமனைகள், வணிக வளாகங்கள் போன்றவற்றிற்கு குறைந்த செலவில் தோட்ட வடிவமைப்பு (Landscaping), செய்து தரப்படுகின்றது. இங்கு கை தேர்ந்த தோட்ட வடிவமைப்பு வல்லுனர்களைக் கொண்டு புல்வெளிகள் (Lawn), பூச்செடிகள், பழம், நிழல் மரங்கள், மற்றும் நீரூற்றுகள் (Fountains) அமைக்கப்பட்டு வருகின்றது.

உங்கள் பசுமையான எண்ணங்களுக்கு நாங்கள் இயற்கை வண்ணம் பூசுகிறோம். தோட்டம் அமைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் இடத்தின் தோற்றத்தில் மாற்றம் காண்பீர்கள்.

தோட்டம் அமைக்க நிறைய பணம் செலவாகுமா? மனதிற்கு அமைதியும் சந்தோஷமும் கொடுக்கும் விஷயத்திற்கு விலை - குறைவுதான்!

வெளியூரில் இருப்பவர்களுக்கு - பெரிய நிறுவனங்களுக்கு மட்டும் லேண்ட்ஸ்கேப்பிங் செய்து தரப்படும்.

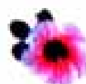
பொது இடங்களில் இலவசமாக* மரம் நட்டுத் தருகிறோம்.

*சென்னையில் மட்டும், நிபந்தனைகளுக்குட்பட்டது.

- 1 லட்சம் சதுர அடி பரப்பளவில் அமைந்துள்ள எங்கள் நர்சரியில் அனைத்து வகையான செடி வகைகளும் விற்பனைக்கு கிடைக்கின்றது.
- அழகான செடிகள் வாடகைக்கு விடப்படுகிறது.
- ஏற்கனவே தோட்டம் அமைத்து இருக்கிறீர்களா? பராமரிக்க வேண்டுமென்றால் அதற்கும் எங்கள் சேவை உண்டு.



ஆலோசனைகள் பெற (Help Line : 680 0005)



உங்கள் கனவு பிரதேசங்களை நனவாக்குகிறது

காயத்ரி நர்சரி & லேண்ட்ஸ்கேப்



93, தோடி தெரு, திருவேற்காடு, சென்னை-77. தொலைபேசி : 680 0005, 680 0952, 680 0660
ஃபேக்ஸ் : 6801110, இ-மெயில் : udavumkarangal@vsnl.net

மேற்கண்ட அட்டவணையில் உள்ள உணவுகள் தவிர மற்றப் பொருட்களில் குறிப்பிடும் அளவு கால்சியம் இல்லை. மனித வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் ஒவ்வோர் அளவில் கால்சியம் தேவைப்படுகிறது.

வயது	தினமும் தேவைப்படும் அளவு
குழந்தைகள் 6 மாதம் - 1 வயது வரை	600 மி.கி.
1 வயது - 5 வயது வரை	800 மி.கி.
6 வயது - 10 வயது வரை	800 - 1200 மி.கி.
11 வயது - 24 வயது வரை	1200-1500 மி.கி.
ஆண்கள்	
25 - 65 வயது வரை	1000 மி.கி.
65 வயதிற்குப் பின்	1500 மி.கி.
பெண்கள்	
25 - 50	1000 மி.கி.
50 - 65 (மாதவிடாய் நின்ற பிறகு)	1500 மி.கி.
கருவுற்றபோதும் பாலூட்டும் போதும்	1200 - 1500 மி.கி.

இந்த அளவில் உடலுக்கு கால்சியம் கிடைத்தால்தான் நம் எலும்புகள் பலமாய் இருக்கும். எலும்புகள் பலமாக அமையப் பெற்றால் கழுத்து, முதுகுவலிகள், மூட்டுவலி, ஆஸ்டியோபோரஸிஸ் போன்ற அவதிகளுக்கு டாட்டா சொல்லி விடலாம்.

கால்சியம் உடலில் உட்கிரகிக்கப்படும் அளவு மிகவும் குறைவே. ஆகவே கால்சியம் மருந்துகளை உறங்கும் முன்பு எடுத்துக் கொள்வதே சிறந்தது.

(அனைத்து விவரங்களும் தந்து உதவிக் கரம் நீட்டுபவர், திருச்சியின் முடநீக்கியல் நிபுணர் டாக்டர் சாம்சன் டேனியல்)

தொகுப்பு : **சாமளி**

இனிப்பும் - அளவும்

'ஸ்வீட் செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கும்போதே எந்தெந்த 'ஸ்வீட்'டிற்கு எவ்வளவு சர்க்கரைப் போட வேண்டும் என்ற கேள்வியும் வரும். இங்கே சில உதாரணங்கள் :

ரவை கேசரி	1 கப் ரவை	1½ கப் சர்க்கரை
அவல் கேசரி	1 கப் அவல்	1½ கப் சர்க்கரை
பாதாம் அல்வா	1 கப் பாதாம் பருப்பு	1½ கப் சர்க்கரை
முந்திரி அல்வா	1 கப் முந்திரி	1½ கப் சர்க்கரை
பாதாம் கேக்	1 கப் பாதாம்	2 கப் சர்க்கரை
முந்திரி கேக்	1 கப் முந்திரி	2 கப் சர்க்கரை
காரட் அல்வா	2 கப் துருவல்	1 கப் சர்க்கரை
காசி அல்வா (வெள்ளைப் பூசணி)	3 கப் துருவல்	1 கப் சர்க்கரை
தேங்காய் பர்பி	1 கப் துருவல்	1 கப் சர்க்கரை
மைசூர்பாகு	1 கப் கடலை மாவு	2½ கப் சர்க்கரை
லட்டு	2 கப் கடலை மாவு	3 கப் சர்க்கரை
மைதா கேக்	1 கப் மைதா மாவு	2 கப் சர்க்கரை
ரவை லாடு	1 கப் ரவை	1 கப் சர்க்கரை

- சங்கரி வெங்கட்

இம்மாத இல்லத்தரசி



• பத்மா



• லக்ஷ்மி

பொருள் : 'வறுத்த...'

முதல் பரிசு ரூ. 500/–

தேங்காய் மாவு

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 4 கப்,

(புது அரிசியாக இருந்தால் மிக நன்றாக இருக்கும்)

முற்றிய பெரிய தேங்காய் - 1 (சன்னமாக வெள்ளைப் பகுதியை மட்டும் துருவிக் கொள்ளவும்)

செய்முறை :

புது அரிசியாக இருந்தால் ஒரு மணி நேரம், பழைய அரிசியாக இருந்தால் இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து அலம்பி வடிய விடவும். மிக்ஸியில் அல்லது மெஷினில் கொடுத்து நைசாக அரைக்கவும். மாவு நல்ல ஈரமாக இருக்கும் போதே தேங்காய்த் துருவலை மாவோடு சேர்த்து நன்கு கலக்கவும்.

கடாயை நன்கு காய வைத்து சிம்மிற்குக் கொண்டு வந்து மாவுக் கலவையை சேர்த்து வறுக்கவும். நன்றாக 'கம்' மென்று வாசனை வரும் வரை வறுக்க வேண்டும். மாவு இலேசாக நிறம் மாறும். தேங்காய் கரகரப்பாகப் பொடிய வேண்டும். அதாவது துளிக் கூட ஈரம் இருக்கக் கூடாது. நன்கு ஆறவைத்துப் பிறகு டப்பாவில் பத்திரப்படுத்தவும். தேங்காய் மாவு ரெடி. நன்கு வறுத்திருப்பதால் ஆறு மாதங்கள் ஆனாலும் கெடாது.

பயன்கள் :

1. ஏலப்பொடி, உலர் பழங்கள், சம அளவு பொடித்த சர்க்கரை, தேவைக்கேற்ப சூடான நெய் சேர்த்து லட்டாகப் பிடிக்கலாம்.

2. ஒரு கப் தேங்காய் மாவுடன் இரண்டு சிட்டிகை சோடா மாவு, தேவையான உப்பு, ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரை, இரண்டு ஸ்பூன் கடலை மாவு, அரை கப் புளிக்காத தயிர் (நீர் சேர்க்காமல் கடைந்தது) சேர்த்து நன்கு கலந்து தேவையான நீர் சேர்த்து, இட்லி மாவு பதத்தில் கலந்து வைத்து, ஒரு மணி நேரம் கழித்து தோசை செய்தால் பிரமாதமான ஸ்பான்ஜி தோசை தயார்.

3. ஒரு கப் மாவிற்கு ¼ கப் புளித்த மோர்



• ஜி. அருள்ராணி



• ரேணுகா



ஒரு கப் தண்ணீர், பெருங்காயம், தேவையான உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து பத்து நிமிடம் ஊறவைத்து, வாணலியில் நாலு ஸ்பூன் எண்ணெயில் கடுகு, உ. பருப்பு, நான்கு தயிர் மிளகாய், கருவேப்பிலை தாளித்து, பிசைந்து வைத்த கலவையைச் சேர்த்துக் கிளற, பத்தே நிமிடத்தில் ருசிமிக்க உதிர் உதிரான வாணலி மாவு எனப்படும் மோர் உப்புமா ரெடி.

4. ஒரு கப் தேங்காய் மாவிற்கு இரண்டு ஸ்பூன் கடலை மாவு, 1 கப் ரவை, 1 கப் மைதா மாவு சேர்த்து சிறிது புளித்த மோர் உப்பு, பொடித்த சீரகம், பெருங்காயம், தேவையான தண்ணீரும் சேர்த்து நீர்க்கக் கரைத்து தோசை சுட இரண்டு நிமிடத்தில் ஒரு பேப்பர் ரோஸ்ட் ரெடி.

5. ஒரு கப் தேங்காய் மாவில் தேவையான சூடான வெந்நீர் சேர்த்துப் பிசறி, ஆவியில் இரண்டே நிமிடம் வேகவிட்டு எடுக்கவும். ஒரு கப் பாகுவெல்லம் அல்லது ஒரு கப் சர்க்கரையைக் கெட்டிப்பாகு வைத்து, மாவைச் சேர்த்துக் கிளறவும். தேவைக்கேற்ப நெய் மற்றும் உலர் பழங்கள் சேர்க்க, மிருதுவான ருசியான அரிசிப் புட்டு ரெடி.

6. இலேசாக முளை வந்த பாசிப் பயறு, இரண்டு ஸ்பூன் புதிய தேங்காய்த் துருவல், சிறிது உப்பு இவற்றை வெந்நீர் தெளித்துப் பிசறிய ஒரு கப் தேங்காய் மாவுடன் கலந்து, ஆவியில் வேகவைத்து எடுக்க ருசியும் மணமும் நிறைந்த பயறுப் புட்டு தயார். காலை டிபனுக்கு மிகவும் ஏற்றது. தேங்காய் அல்லது வெங்காயச் சட்டினி சுவை கூட்டும்.

7 ஒரு கப் தேங்காய் மாவை ஒரு பாத்திரத்தில் எடுக்கவும். ஒரு கப் தலை தட்டிப் பொடித்த வெல்லத்தை ஒரு கரண்டி தண்ணீர் சேர்த்து பாகு தயாரிக்கவும். (வெல்லம் கரைந்து ஐந்து நிமிடங்கள் கொதித்தால போதும்). பாகை மாவில் கொட்டிக் கிளறவும். கலந்து ஆறவிட்டுத் தேவைப்பட்டால், சிறிது நீர் சேர்த்துக் கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ளவும். ஏலப் பொடி சேர்க்கவும். சீடைகளாக உருட்டிப் பொரித்து எடுக்கவும். உதிர்ந்து போகாமல் கரகரப்பாக வரும்.

மொத்தத்தில் தேங்காய் மாவு கைவசம் இருந்தால் டிபன் பற்றியக் கவலையே இருக்காது.

- பத்மா, சண்டிகர்.

உளுந்து வடை மாவை உருட்டி வைத்துக் கொண்டு அரிசி மாவைக் கையால் லேசாகத் தொட்டுப் பிறகு வடையைத் தட்டிப் போட்டால் மேலே மொறுமொறுவென்றும் உள்ளே மிருதுவாகவும் இருக்கும்.

- ஆர். அஜிதா



இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

மொறு மொறு அவல்

தேவையான பொருட்கள் :

லேசான (மெலிதான) அவல் - 2 கப்,
வறுப்பதற்கு எண்ணெய் - 1½ டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - ¾ டீஸ்பூன்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
பச்சை மிளகாய் - 4,
நசுக்கிய பூண்டு - 3,
வறுத்த வேர்க்கடலை - ½ கப்,
வறுத்த முந்திரி - ¼ கப்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப,
பொடித்த சீனி - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
தேங்காய் - ¼ மூடி.

செய்முறை :

1. அடிகனமான வாணலியில், மிதமான தீயில் சுத்தம் செய்த அவலை கைவிடாமல் வறுக்கவும்.

2. எண்ணெய் சேர்க்கக் கூடாது.

3. அவல் நன்கு மொறுமொறுப்பாக உடைபடும் போது தனியே எடுத்து வைக்கவும்.

4. அதே வாணலியில், எண்ணெய் ஊற்றி, பெருங்காயம் இட்டு, கடுகு தாளிக்கவும்.

5. இதற்குள் பச்சை மிளகாயைப் பொடியாக நறுக்கவும். பூண்டை நசுக்கி சிதைக்கவும்.

6. முந்திரியையும், தோலெடுத்த வேர்க்கடலையையும், பற்களாக நறுக்கிய தேங்காயையும், தனித்தனியாக வறுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

7. கடுகு வெடித்ததும், பச்சை மிளகாய், பூண்டு போட்டு வறுக்கவும்.

8. இவை அனைத்தும், மிகவும் மிதமான தீயில் செய்ய வேண்டும்.

9. பூண்டு சிவந்ததும், முந்திரி, வேர்க் கடலை, தேங்காய் பற்கள் சேர்த்து அரை நிமிடம் வறுக்கவும்.

10. மஞ்சள் பொடி சேர்க்கவும்.

11. இப்போது வறுத்து வைத்த அவலைச் சேர்த்து அதோடு தேவையான உப்பு மற்றும் பொடித்த சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கலக்கவும்.

12. வாணலியின் இருபுறமும் பிடித்துக் கொண்டு வாணலியோடு குலுக்கவும்.

13. சுமார் 5-7 நிமிடங்கள் கழித்து அடுப்பை அணைத்து விட்டு ஆறவிடவும்.

14. எண்ணெய் குறைவாகச் செலவழியும் இந்த மொறுமொறு அவல் உடலுக்கும் நல்லது. டீ, காபியுடன் சேர்த்துச் சுவைத்தால் அமோகமாக இருக்கும்.

15. பூண்டு வாசனை பிடிக்காதவர்கள் அதைத் தவிர்க்கலாம். கூடுதலாகக் காரம் தேவைப்படுவோர் பச்சை மிளகாயின் அளவைக் கூட்டலாம்.

16. இதைக் காற்றுப் புகாத பாத்திரத்தில் சுமார் ஒரு மாத காலம் வரை வைக்க முடியும்.

- லக்ஷ்மி சங்கர், தூத்துக்குடி.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

ரவை மற்றும் மைதா மாவை வறுத்துச் செய்யும் இந்த மதுர் தட்டை ரொம்ப சுவையாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு மாலை நேரத்தில் சிற்றுண்டியாகக் கொடுக்கலாம். ஒரு வாரம் பத்து நாள் வரை தாங்கும். கெடாது.

மதுர் தட்டை

தேவையான பொருட்கள் :

ரவை - 1 கப்,
மைதா மாவு - 1 கப்,
அரிசி மாவு - 1 கப்,
மிளகு, சீரகப் பொடி - 1 தேக்கரண்டி,
உப்பு - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - பொரிப்பதற்கு.

செய்முறை :

ரவை மற்றும் மைதா மாவை நன்கு சிவக்க வறுக்கவும். அரிசி மாவுடன் நன்கு ஆறியபின், வறுத்த மாவு வகைகள், உப்பு, மிளகு, சீரகப் பொடி கலக்கவும். ஒரு கரண்டி எண்ணெயைக் காய்ச்சி அதில் விடவும். பிறகு தேவையான குறைந்த அளவு நீர் விட்டு நன்கு பிசையவும். வாழையிலையில் எண்ணெய் தடவி சிறுசிறு கோலி உருண்டைகளாக உருட்டி, ஆள்காட்டி விரலால் பட்டனை விட ஒரு சுற்று பெரிதாக வருமாறு தட்டிக் கொள்ளவும். எண்ணெயில் போட்டு பொன்னிறமாக எடுத்து வைக்கவும். சுவையாக இருக்கும் இது ஒரு பிடி எடுத்து வைத்தாலும் தாராளமாக தெரியும். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- ரேணுகா ஸ்ரீராம், சென்னை - 44.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

என் கணவர், "உனக்கு வறுவல் ராணின்னு பேர் வைத்திருந்திருக்கலாம்" என்பார் கிண்டலாக. இப்படி வறுவல் துறையில் ஸ்பெஷலாக நான் சமைக்கும் ஐட்டங்கள் இதோ :

பப்பாளி வறுவல் :

1. பப்பாளிக்காய் - 1 (சதுரமாக தகடு போல் நறுக்கிக் கொள்ளவும்)
2. மிளகாய்ப் பொடி (அ) மிளகுப் பொடி - தேவைக்கு.
3. எண்ணெய் - 150 கிராம்,
4. உப்பு தேவைக்கு.

செய்முறை :

முதலில் துண்டுகளாக்கிய பப்பாளியை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் கொட்டி, உப்பும் மஞ்சளும் சேர்த்து அரைவேக்காடு

சேமியா உப்புமா செய்யும் போது மிளகாய் தாளிக்க மறந்து விட்டேன். கடைசியில் கிளறி இறக்கும் சமயம் அதன் மேல் கொஞ்சம் தோசை மிளகாய்ப் பொடியும், கொஞ்சம் தனியா பொடியும் தூவி கிளறி இறக்கினேன். மிகவும் சுவையாக இருந்தது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



வேகவைக்கவும். பிறகு தண்ணீரை வடித்து, வெயிலில் ஒரு மெல்லிய துணி விரித்து அதன் மீது வேகவைத்த துண்டங்களைக் கொட்டி, நன்கு காயவைக்கவும். இந்த சிப்ஸ் நன்கு காய்ந்த பிறகு, எண்ணெயில் பொரித்து மிளகுப் பொடி, உப்புப் பொடி கலந்து சுவைக்க மிக மிக ருசியுடன் இருக்கும். பப்பாளி உடம்பிற்கு நல்லதும் கூட. இது என்ன வறுவல் என்று வியப்போர் பலர்.

வறுத்த பாகற்காய் :

தேவையான பொருட்கள் :

பாகற்காய், உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, எண்ணெய், மஞ்சள் தூள்.

செய்முறை :

முதலில் பெரிய பாகற்காய்களை வட்ட வட்டமாகத் தகடு போல் நறுக்கிக் கொள்ளவும். நறுக்கிய பாகற்காயின் மேல் சிறிதளவு உப்புத் தூளைப் போட்டுக் குலுக்கி மூடி வைக்கவும். ஐந்து நிமிடம் கழித்து காயில் நீர் ஊறி நிற்கும். காய்கள் உடைந்து போகாமல் நீரைப் பிழிந்து வெளியே கொட்டி விடவும். கசப்பு நீர் வெளியேறி விடும். பிறகு இந்தப் பாகற்காயின் மேல் மிளகாய்ப் பொடி சீரகப் பொடி, மஞ்சள் தூள் கலந்து குலுக்கி சிறிது நேரம் வைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் காயவைத்து எல்லா காய்களையும் கொட்டி, சிம்மிலேயே வைத்து வறுக்கவும். அடி கனமான பாத்திரமாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். ரசம், சாம்பார் சாப்பாட்டிற்கு சூப்பர் மேட்சாகும் வறுத்த இந்தப் பாகற்காய் ரோஸ்ட். கசப்பே இருக்காது இந்த ஐட்டத்தில்.

வறுத்த மஞ்சள் பூசணி ரோஸ்ட்

தேவையான பொருட்கள் :

பூசணித் துண்டுகள் (தகடுபோல் நறுக்கியது), மிளகாய்த் தூள், உப்பு, எண்ணெய், சீரகத்தூள்.

செய்முறை :

முதலில் நறுக்கி வைத்த பூசணித் துண்டுகளை அரைவேக்காடு வேகவைத்து, நீரை வடித்து நன்கு காயவைக்கவும். காய்கள் காய்ந்த பிறகு எண்ணெயில் பொரித்து மிளகாய்த் தூள், உப்பு, சீரகப் பொடி கலந்து சாப்பிட சுவையோ சுவை. இந்தப் பூசணி ரோஸ்ட்டை உணவோடுதான் சாப்பிடணும் என்ற கட்டுப்பாடு கிடையாது. மாலை நேர டிபனாகப் பயன்படுத்தலாம். சுவையும் ருசியும் மிகுந்த பூசணி ரோஸ்ட், ரோஸ்ட் வகையறாக்களிலேயே ஒரு 'கிங்' எனலாம்.

- ஜி. அருள்ராணி, காங்கேயம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/–

வறுத்த சேனை ஸ்டிக்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :

சேனைக் கிழங்கு - ½ கிலோ,
கடலை மாவு - 2 டேபிள் ஸ்பூன்,
அரிசி மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மிளகாய்த் தூள் - 2 டீஸ்பூன்,
சாம்பார்ப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்
வெள்ளை எள் - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பெருங்காயப் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் தூள், உப்பு தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் - ½ கிலோ.

செய்முறை :

சேனையைத் தோல் சீவி, சுண்டு விரல் நீளத்திற்கு, அதிக கனமில்லாமல், குச்சிகளாக நறுக்கி, தண்ணீரில் சுத்தம் செய்து, அடுப்பில் சேனை முங்கும் அளவிற்கு, பாத்திரத்தில் தண்ணீர் வைத்து, அதில் சேனைக் குச்சிகளைப் போட்டு, நடுவில் ஒரு சுண்டைக் காயளவு புளியை உருட்டி வைத்து (சேனையின் காரலைப் போக்க) கொதி வந்ததும், இரண்டு நிமிடங்களில் சேனை அதிகம் வேகாமல் வடிகட்டியில் கொட்டி ஆற விடவும்.

பிறகு ஒரு தாம்பாளத்தில் சேனையைப் பரத்தி, மேற்கூறிய சாமான்களை (எண்ணெய் தவிர) நன்றாகத் தூவி, பிரட்டி, 10 நிமிடங்கள் வைக்கவும். பிறகு அடுப்பில் இலுப்பச்சட்டியில் எண்ணெயை ஊற்றி, காய்ந்ததும், கண் கரண்டியால், கையளவு சேனைக் குச்சிகளைச் சிறிது சிறிதாகப் போட்டு, பொன் கலரில் வறுத்து எடுக்கவும். இந்த சேனை ஸ்டிக்ஸ், உருளை பிங்கர் சிப்ஸை விட அதிக ருசியானது. இதை காபி, டீயுடன் ஸ்நேக்ஸ் போலவும் கொடுக்கலாம். சாப்பாட்டிற்குத் தொட்டுக் கொள்ளலாம். உடம்பிற்கும் நல்லது.

- பரிமளா ஸ்ரீநிவாஸன், சென்னை - 4.



"படிக்காமல் என்ன விளையாட்டு? போய்ப் படி. வர வர மார்க் குறைகிறது! ஒழுங்காப் படிச்சு ராங்க் வாங்கலைன்னா தோலை உரிச்சுப்புடுவேன்" - உறுமுகிறார் கிருஷ்ணன் - ஆனந்தனின் தந்தை.

"எல்.கே.ஜி. - யு.கே.ஜியில் சுமாராக மார்க் வாங்கினான். வர வர, படிப்பில் கவனம் குறைகிறது. எப்பப் பார்த்தாலும் ஏதோ பெரிய மெக்கானிக் போல் கார், ஸ்கூட்டர் பொம்மைகளைப் பிரிப்பதும் சேர்ப்பதும்தான் வேலை. பேசாமல் இவனை ஹாஸ்டலில் சேர்த்து விடலாம்" என்று அங்கலாய்த்தாள் அம்மா மீனா!

இந்தக் காட்சியின் ஹீரோ பத்து வயதாகும் ஆனந்தன். நகரில் உள்ள பெரிய இங்கிலீஷ் மீடியம் ஸ்கூலில் ஐந்தாவது படிக்கிறான். நடந்து முடிந்த காலாண்டுத் தேர்வில் மிகவும் குறைந்த ரேங்க் எடுத்திருந்தான் ஆனந்தன். நல்ல சுறுசுறுப்பான, துடிப்பான பையன்தான். சில நேரங்களில் படிப்பில் தடுமாறுகின்றான் - ஒதுங்குகின்றான் - என்ன காரணம் என்று புரியவில்லை பெற்றோருக்கு!

நடுத்தர வருமானம் உள்ள குடும்பங்களில் குழந்தைகளின் படிப்பு, மார்க், ரேங்க் என்பதுதானே மிகப் பெரிய குறிக்கோளாக இருக்கிறது. போட்டி நிறைந்த எதிர்காலத்தை ஒரு வினாடி நினைத்துப் பார்த்தால் இதில் தவறு ஏதும் இல்லையே!

கல்வி கற்பதில் ஊனம் வரலாம்!

இந்தச் சண்டையின் அடுத்தகட்டமாகப் பள்ளி டீச்சரை முற்றுகையிடுகின்றனர் மீனாவும் கிருஷ்ணனும்.

கொடுத்த பணத்திற்குச் சரியான மதிப்பும் பலனும் இருக்கிறதா என்ற வியாபார நோக்கத்துடன்தானே கல்வியும் தற்போது எடை போடப்படுகிறது! நிறையக் கட்டணம் வாங்கும் பள்ளிகளில் குழந்தையைச் சேர்க்கும் பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்பு, மிக மிக அதிகமாக இருக்கிறதே!

"என்ன டீச்சர்! ஆனந்தன் சரியாகப் படிப்பதில்லை. மிகவும் பெரிய எதிர்பார்ப்புடன் உங்கள் பள்ளியில் சேர்த்தோம். வர வர அவனுக்கு ஞாபகமறதி அதிகமாக இருக்கிறது. மார்க் குறைகிறது" என்று

பொரிந்து தள்ளினார்கள் பெற்றோர்கள்.

ஆனந்தனின் டீச்சர் பொறுமைசாலி. குழந்தைகளின் முன்னேற்றத்தில், மனநிலை மாற்றங்களில் அக்கறை கொண்டவர். "நானும் இதைக் கவனிக்கிறேன். உங்களிடம் இதைப் பற்றி விவாதிக்கணும் என்றுதான் நினைச்சேன். என்னிடம் குறைகூறும் சாக்கில் நீங்களே வந்து விட்டீர்கள்! ஆனந்தனுக்கு அறிவு (ஐக்யூ) நன்றாக உள்ளது. வளர வளர சிறு சிறு எழுத்துப் பிழைகள், ஞாபக மறதி, கணக்கில் சிறு சிறு தவறுகள் செய்து விடுகிறான். ஆனால் படங்கள் மிக அழகாக வரைகின்றான். ஆனந்தனின் வருங்காலம் பற்றி எனக்கும் அக்கறை உண்டு. அவனை ஒரு குழந்தை மருத்துவரிடம் காட்டலாம்" என்றார்.

ஆனந்தனைப் பரிசோதித்த குழந்தை மருத்துவர் 'ஆனந்தனுக்கு இருப்பது Learning disability Dyslexia என்ற ஒரு வகை நோய்! இதைக் கல்வி கற்பதில் ஏற்படும் ஒரு வகை ஊனம் எனக் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள் என்று விவரித்தார். நோய் என்றால் ஒரு கிருமியால் ஏற்படுவது இல்லை. எந்தக் குறிப்பிட்ட சோதனை மூலமாகவும் கண்டு பிடித்து விட முடியாது. இது ஒரு வகை இயல்பு. மற்ற வகை ஊனமுற்றோருக்கு நாம் அளிக்கும் அன்பு ஆதரவை இரு மடங்காக இவர்களுக்கு அளிக்க வேண்டும்.

Dyslexia - கற்பதில் ஊனம் என்பது சில சமயங்களில் பரம்பரையாக வரலாம். ஆண் குழந்தைகளுக்கு அதிகம். ஒவ்வொரு பள்ளியிலும் 10% மாணவ மாணவியருக்குக் கற்பதில் ஊனம் இருக்கிறதாம். இது ஒரு பெரிய அளவல்லவா?

இதை எப்படிக் கண்டறிவது? இது பிறப்பிலேயே இருக்கிறது. குழந்தை சிறு வயதாக இருக்கும்போது விளையாடுவதிலோ, பேச்சிலோ, அறிவுத்திறனிலோ மாறுபாடு ஏதும் இருப்பதில்லை. எல்.கே.ஜி. யு.கே.ஜி., முதல் வகுப்புகளில் கூட நன்கு படித்து நல்ல மார்க் எடுக்கும் குழந்தையாகவே இருப்பார்கள். பெரிய வகுப்புகளுக்குச் செல்லும் போது இந்த ஊனத்தின் தன்மை தெரிய வரும். இது குழந்தைக்கு, ஆசிரியருக்கு, பெற்றோருக்கு மிகப் பெரிய சவாலாக இருக்கிறது.

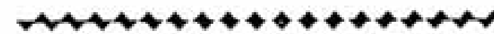
ஞாபகமறதி : சாதாரணமாக ஒரே பாடத்தினை நன்கு ஆழ்ந்து, அடிக்கடி படிப்பதால் நாம் ஞாபகசக்தியை வளர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் இந்தக் குழந்தைகளுக்கு ஒரே பாடத்தின் ஒவ்வொரு பகுதி, ஒவ்வொரு நேரம் மறந்து விடும்.

எழுத்துத் தவறுகள் : was என்பது saw என்பதாக இவர்கள் கண்ணில் தெரிகிறது. மூளையில் படிகிறது. கண் பார்வையில் கோளாறு ஏதும் இல்லை. சில சமயம் was என்றும் சில சமயம் saw என்றும் தெரிகிறது. கடல் என்பதை டகல் என்று படிப்பார்கள். இதை reversal என்பார்கள். கடல் என்று எழுதுவதாக நினைத்து, டகல் என்று எழுதுவார்கள். Mirror என்பதை Miroor என்று எழுதுவார்கள். இதுபோன்ற குழப்பங்கள் இவர்களுக்கு அடிக்கடி ஏற்படுகிறது.

கணக்கில் : 9+8+6 = 23. இதை எடுத்து எழுதும் போது 32 என்று போட்டு விடுவார்கள். 7+8+16 என்பது 7+8+61 என்று அவர்கள் மனதில் படிகிறது. 48-36 என்பது 84-63 என்று படிகிறது. இவர்களுக்கு வாய்ப்பாடுகள் மனப்பாடம் செய்வது மிகக் கடினம்.

பள்ளிக்கு வரும்போது பாதி நோட்டுகளை மறப்பது, தனது சாமான்களை அடிக்கடி தொலைத்து விடுவது, பரீட்சை பேப்பரில் நம்பர், பெயர் எழுதாமல், கேள்விகளுக்கு பதில் எழுதாமல் தருவது, கணக்கைப் பாதி போட்டு நிறுத்துவது ஆகியவை யாவும் இதன் வெளிப்பாடுகள்! காலை, மாலை இடது/வலது AM/PM குழப்பங்கள் எல்லாம் உண்டு.

இவை யாவும் சிறு குழந்தைக்கு இருப்பவைதானே! இது எப்படி ஊனமாகும் என்று சந்தேகம் வருகிறதல்லவா? 8 வயதிற்கு



வெங்காயத்தையும், பச்சை மிளகாயையும் வதக்கி, அதோடு கூட கொத்துமல்லி இலை, கொஞ்சம் புளி, துளி வெல்லம், உப்பு சேர்த்து சட்னியாக அரைத்தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். தோசை, சப்பாத்தி, இட்லிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள நன்றாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.







இணையற்ற டிசைன்!
எல்லையில்லா இன்பம்!!



மங்கள் & மங்களில்

வைர நகைகள் வாங்குவது சிறந்தது ஏன்!

- எங்களிடம் வாங்கும் வைரங்கள் அனைத்தும் தோஷமற்ற தரமான வைரங்கள்.
- எங்களிடம் வாங்கும் வைரங்கள் அனைத்திற்கும் மறு விற்பனை மற்றும் தரத்திற்கான உத்திரவாத அட்டை வழங்குகிறோம்.
- வைர நகைகளுக்கென்றே தனிப்பிரிவு. ஆடர்களை உடனுக்குடன் பதிவு செய்ய நேரடியான வைரநகை தயாரிப்பாளர்கள்.
- எங்களிடம் வாங்கும் வைரங்கள் மறு விற்பனைக்கு வரும்பொழுது அன்றைய மார்க்கெட் விலையிலிருந்து 5% கழித்து எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

தங்க நகை வாங்குவது சிறந்தது ஏன்!

- 916 KDM தங்க நகைகளை தவிர வேறு நகைகளை நாங்கள் விற்பனை செய்வது இல்லை.
- உடனுக்குடன் உங்கள் ஆர்டர்களை பதிவு செய்து தயார் செய்ய நேரடியான நகை தயாரிப்பாளர்கள்.
- எங்கள் 916 KDM தங்க நகைகள் அதிக தரகட்டுப்பாட்டுக்கு உட்பட்டது. உத்திரவாதம் உள்ளது.
- எங்களிடம் வாங்கும் தங்கநகைகள் மறு விற்பனைக்கு வரும்பொழுது உருக்கு சேதாரம் கழிக்கபடமாட்டாது. அன்றைய மார்க்கெட் விலைக்கே வாங்கிக் கொள்வோம் என்ற உத்திரவாதமுடன் விற்பனை செய்கிறோம்.

மாற்று குறையாத தங்கம்!

மறக்க முடியாத பெயர்!!.

- ரூபி, எமரால்ட், De Beers **வைர நகைகள்**
- 916 KDM **தங்க நகைகள்**
- **வெள்ளி ஆபரணங்கள்**
- **ஒரிஜினல் ராசிகற்கள்.**

**தரம் நாடுவோர்
தவறாமல் நாடுவது**

A 100% 916 KDM SHOP

மங்கள் & மங்கள்

மாபெரும் தங்க மாளிகை A/c லிப்ட் வசதியுடன்

25, என்.எஸ்.பி.ரோடு, திருச்சி–2. போன்: 702324.

ukkrish

மேற்பட்ட குழந்தைகளுக்கு இந்தக் குறைபாடுகள் அதிகமாக இருந்தால் அந்தக் குழந்தைக்கு Dyslexia இருப்பதாகக் கருத வேண்டும்.

எழுதுவதில் : இவர்கள் எழுதும் போது பேப்பரில் மார்ஜின் விட மாட்டார்கள். வரிகளில் சரியாக எழுதவும், வரிக்கு வரி இடம் விடவும் சரியாக வராது. எழுத்தும் மோசமாக இருக்கும்.

படிக்கும் போது : ஒருசில வார்த்தைகளை அல்லது எழுத்துகளை விட்டு விடுவது. ராம் நேற்று பள்ளிக்கு வந்தான் என்ற வரியில் 'நேற்று' கண்ணில் படாது அல்லது 'ம்' என்பது மறைகிறது. பள்ளி சம்பந்தமான வேலைகளை அடிக்கடி தப்பாகச் செய்வதால், மற்றவர்கள் திட்டுவதால், மனதில் ஏற்படும் குற்ற உணர்வும், தாழ்மை உணர்வும், குழந்தைகளை மிகவும் பாதிக்கிறது.

பெற்றோரும் ஆசிரியரும் தவறை அதிகமாகச் சுட்டிக்காட்டினால், குழந்தை ஒதுங்க ஆரம்பிக்கிறது. இவர்கள் மக்குக் குழந்தைகள் அல்ல. மூளை வளர்ச்சி குறைந்தவர்கள் இல்லை.

பாட்டு, ஓவியம், தையல் போன்ற நுண்கலைகளில் மிகச் சிறந்த ஈடுபாடும் திறமையும் இவர்களுக்கு இருக்கும். ஆட்டோமோபைல் துறையில் மிகவும் நுணுக்கமான அறிவு இருக்கும். இதனை குழந்தையின் வருங்காலத்திற்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்தலாம். இதற்குத் தீர்வு என்ன?

இது நோய் அல்ல. இது ஒரு மன இயல்பு. இதற்குப் பூரண குணம் கிடையாது. Remedial Education என்ற முறை தற்போது கடைபிடிக்கப்படுகிறது. இந்தக் குழந்தைகளுக்கு அதிகமான எழுத்து வேலைகள் தராமல் வாய்மொழியாகத் தேர்வுகள் நடத்தலாம். தேர்வில் இவர்களுக்கென தனி மார்க் (மற்றவர்களுக்கு 100 என்றால் இவர்களுக்கு தகுதி 75) வைக்கலாம். தேர்வில் எழுதுவதற்கு உதவியாளரை (scribe) அனுமதிக்கலாம். தேர்வில் கால்குலேட்டர், கம்ப்யூட்டர், டேபிள்ஸ் பயன்படுத்த அனுமதிக்கலாம்.

இவர்களை நன்கு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். பெற்றோர்களும் பள்ளி நிர்வாகமும், இந்தக் குழந்தைகளை ஆரம்பக் காலத்திலேயே அடையாளம் கண்டுகொள்ள வேண்டும்.

இந்த நோய் வளர்ந்து அதிகம் ஆகாது. பெரிய வகுப்புகள் வரும் போது பாடச் சுமை அதிகமாவதால் ஊனம் அதிகரிப்பது போல் ஒரு தோற்றம் ஏற்படுகிறது. இந்த ஊனத்தைப் பற்றிப் பயப்பட வேண்டாம். கவலைப்பட வேண்டாம்.

தாமஸ் ஆல்வா எடிசன், வின்ஸ்டன் சர்ச்சில், ஐன்ஸ்டீன் போன்ற மிகப் பெரிய வல்லுனர்களுக்கு இந்த ஊனம் இருந்திருக்கிறதாம். தன் பாதையைச் சரியாகத் தேர்ந்தெடுத்து இவர்கள் முன்னேறியிருக்கிறார்கள்.

ஐன்ஸ்டீன் தன் ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளைப் பக்கம் பக்கமாக எழுதித் தள்ளுவாராம். பிறகு அதைப் படித்துப் பார்த்தால் மோசமான கையெழுத்து, நிறைய எழுத்துப் பிழை காரணமாக அவராலே அதைப் படிக்க முடியாதாம். அவருடைய உதவியாளர்கள் இதே காரணத்தால் அடிக்கடி மாறி விடுவார்களாம்.

நம் வீடுகளிலும் ஆனந்தன் இருக்கலாம். பெற்றோர்கள், குறிப்பாகப் பள்ளிகள், இவர்களை அன்போடு அரவணைக்கலாம்.

— டாக்டர். என். கங்கா
(குழந்தை நலமருத்துவர்)

மழைக் காலம் தொடங்கப் போவதால், சாம்பார்ப் பொடியை முன்பே திரித்து வைக்க வேண்டும். இதிலே முக்கியமாகச் சாமான்களை நன்கு வறுத்துக் கொண்டு, கடைசியில் சூடான வாணலியில் சிறிது கல் உப்பைப் போட்டு வறுத்து, அதனையும் சாமான்களுடன் சேர்த்துப் பொடி செய்தால், சாம்பார்ப் பொடி எத்தனை மாதமானாலும் பூச்சி, வண்டு வராமலும் வாசனை கெடாமலும் இருக்கும்.

- உமா நாராயணசுவாமி.



நட்ப-

லட்சுமி சந்தானம், சென்னை - 59.

பெரும்பாலான பெண்கள், மாமிகள் தங்களைத் துன்புறுத்திக் கொள்வதோடு பேசும் பேச்சில் பிறரை, வீட்டுக்குள் உள்ள சொந்தங்களை மறைமுகமாக மனசு நோகும்படி ஒவ்வொரு செயலிலும் பேச்சிலும் வெளிப்படுத்தும் போது அதனால் ஏற்படும் மனப்பாதிப்பு கஷ்டங்கள் எவ்வளவு தெரியுமா!

நம் வரை நாம் மனஅமைதியை நிலைநாட்டி வாழ நினைத்தாலும் அது முடியாமல் சாத்தியமாகாமல் போகும்படி நம்மை வம்புக்கு இழுக்கும் கூட்டம் சமுதாயத்தில் இருக்கும் வரை பாஸிடிவ் எண்ணங்களுடன் வாழ வழியுண்டா?

இப்படிப்பட்ட பெண்களுக்குத் தாழ்வு மனப்பான்மை நிறைய இருக்கும். நிறைய வீடுகளில் இதுபோன்ற பேச்சுக்களினால் சூழ்நிலையையே நரகம் போல ஆக்கி விடுகிறார்கள். குழந்தைகள் பாடுதான் திண்டாட்டம்.

இந்தச் சூழலில் யாரேனும் ஒருவர் விழிப்புணர்வுடன் இருந்தால் கூட போதும். இவர்கள் என்ன மனோநிலையில் பேசுகிறார்கள் என்பதை உணர்ந்து அதற்கேற்றபடி தட்டிக் கொடுத்து அழைத்துச் சென்றால் மெல்ல மெல்ல சூழல் மாறும்.

'ஐயோ, நம்மை இப்படிப் பேசுகிறார்களே' என மனம் நொந்து விடும் போதுதான் அந்த வீழ்ச்சியில் இருந்து நம்மால் எழுந்து கொள்ள முடிவதில்லை. ஆனால் இந்தக் காரணத்தினால் அவர்கள் பேசுகிறார்கள் என்பதை உணர்ந்து செயல்பட்டால் நிறைய சிக்கல்களைச் சரிசெய்ய முடியும்.

• சிவசங்கரி





லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன், சென்னை - 24.

எவர் கிரீன் எழுத்தாளர் (எப்படி என் பட்டம்..?) சிவசங்கரி அறுபதைத் தொடுகிறார். அவரைப் பற்றி சக எழுத்தாளர் என்ற முறையில்?

எத்தனை நாள், மாதங்கள் கழித்துப் பார்த்தாலும் அநேகமாக நாள்தோறும் பார்த்துப் பழகிக் கொள்பவர்கள் பேசிக் கொள்வது போல சரளமாக, சகஜமாக இருக்கும் அவருடைய நட்புணர்வுடன் கூடிய பேச்சு. தொலைபேசியிலும் இதே மாதிரிதான். அன்பும், கனிவும் மிக்க அந்தச் சகோதரி தமிழ் எழுத்து வட்டத்தையும் தாண்டி இந்திய ஒருமைப்பாட்டிற்காக நிறைய தன் எழுத்துக்களால் சாதித்திருக்கிறார். நூறாண்டு சாதனை புரிய வாழ்த்துகள்.

லக்ஷ்மி, சென்னை.

கோயிலில் பிரசங்கம் பண்ணிக் கொண்டிருக்கும் பெரியவர், குழந்தை இல்லாதவர்களிடம் பிச்சை எடுத்தால் பிச்சைக்காரர்களுக்குப் பாவம் என்றும், பெரியவர்கள் குழந்தை இல்லாத வீட்டில் சாப்பிட மாட்டார்கள் என்றும் கூறியதைக் கேட்டு ஏற்கெனவே நொந்து போயிருக்கும் குழந்தை பாக்கியம் இல்லாத எனக்கு மனது ரொம்பவும் பாதித்துள்ளது. அவர் சொன்னதுதான் உண்மையா?

'அட அசடே!' என உங்களை அணைத்து ஆறுதல் கூற வேண்டும் போல உள்ளது.

சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

வட்டம்

சிலர் எதையாவது உளறுவது என்பதை வழக்கமாக வைத்திருப்பார்கள். இப்படிப்பட்ட பைத்தியக்காரத்தனமான பேச்சுகள் எல்லாம் எந்த ஆதாரத்தை வைத்துப் பேசுகிறார்கள் என்று தெரியவில்லை. நீங்கள் தைரியமாக எழுந்து அவரையே கேட்டிருக்கலாம்; 'இதெல்லாம் எந்த சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கிறது' என்று. இனிமேலாவது இப்படிப் பேசாமல் இருப்பார் அல்லவா?

சோம்பேறியாகத் திரியும் பிச்சைக்காரர்களுக்குப் பிச்சை போடுவதுதான் பாவம். அதுவும் இப்போதெல்லாம் குழந்தைகளை வருத்தி அவர்கள் பிச்சை கேட்பதைப் பார்க்கும் போது கோபமாக வருகிறது.

குழந்தை இல்லாதது ஒன்றும் பாவத்திற்குரிய விஷயம் அல்ல. அமைதியாக சந்தோஷமாக வாழ்க்கையை நடத்திச் செல்லுங்கள்.



கே. சுவாதி, கோபி.

என் தோழியின் வயது 28. திருமணமாகி நான்கு வருடங்களாகின்றன. குழந்தையில்லை. இருவருக்குமே எவ்விதக் குறையுமில்லை. சற்றுத் தாமதமாகும் என டாக்டர் கூறுகிறார். நான்கு வருடங்கள் ஓய்வில் இருந்தபடியால் நன்றாக 'தொந்தி' விழுந்து விட்டது தோழிக்கு. தொந்தியே கூட கர்ப்பப்பையை அழுத்தித் தடை செய்யும் என்கிறார்கள். யோகா மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்கிறாள். ஆனால் கணவரோ யோகா (அ) உடற்பயிற்சி செய்தால் கருமுட்டை உருவாகாது என்று கூறுகிறார்.



மற்றொரு சொகுசுக் கேள்வி. சோற்றுக்கற்றாழையை (உள்ளிருக்கும் பகுதி) வெறும் வயிற்றில் தினமும் சாப்பிடச் சொல்கின்றனர் தோழியை. செய்யலாமா?

மேலும் தலையில் சோற்றுக்கற்றாழையின் நடுப்பகுதியைத் தேய்த்துக் குளிப்பதும், முகத்தில் தேய்த்துக் குளிப்பதும் நல்ல கண்டிஷனிங் ஆகும் என்கின்றனர். நம்பிச் செய்யலாமா? பதில் தருவீர்களா?

தோழிக்கு யோகா சொல்லித் தரும் ஆசிரியரிடமே இதைப் பற்றிக் கேட்டிருக்கலாமே! யோகாசனங்கள் செய்வதால் கருப்பையில் ஏதேனும் கோளாறுகள் இருந்தாலும் நிவர்த்தியாகிவிடும். ஆனால் முறையாக தகுந்த ஆசிரியரிடம் கற்றுக் கொண்டு செய்ய வேண்டும்.



மஞ்சுளா ரமேஷ்

தங்களின் நட்பு-வட்டம் (செப்டெம்பர்) படித்தேன். வயதான மாமியாருடன் கஷ்டப்படுவதாக ஒரு வாசகி வருந்தி எழுதியிருந்தார். அவரின் சிரமம் என்ன என்பதை உணர்ந்து எங்களின் வீட்டில் நடக்கும் ஒரு சம்பவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறேன்.

நான் மறைந்த மூத்தமிழ்க் காவலர் அவர்களின் மகள் வயிற்றுப் பேத்தி. என் அம்மாச்சிக்கு இப்பொழுது 90+ (சரியான வயது நினைவில்லை) வயது ஆகிறது. என் அம்மாச்சி கடைசி மாமா கதிரேசன் அவர்கள் வீட்டில் இருக்கிறார். திருச்சியில் அதே வீட்டில்தான் என் அம்மாச்சி பிறந்தார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. என் மாமி ராஜகுமாரி என்கிற பட்டு அவர்களைப் பற்றித்தான், நான் உங்களிடம் சொல்ல ஆசைப்படுகிறேன்.

90 வயதான என் அம்மாச்சிக்கு நினைவு தப்பி விட்டது. இறைவன் அருளால் நன்றாக இருக்கிறார். நன்றாகச் சாப்பிடுகிறார். ஆனால் யாரையும் அடையாளம் தெரிவதில்லை. சாப்பிட்டோமோ, இல்லையா எனத் தெரியாது.

என் மாமி ஒரு குழந்தையைப் போல அவர்களைக் குளிப்பாட்டி, உடை உடுத்தி, சாதம் கொடுத்து பார்த்துக் கொள்கிறார். இதை எந்த ஒரு முகச்சுளிப்பும் இல்லாமல் அன்பாய்ச் செய்கிறார்.

என் அம்மாச்சிக்கு என் மாமியை மட்டும்தான் நன்றாகத் தெரிகிறது. வாய் ஓயாமல் ராஜிம்மா, ராஜிம்மா என கூப்பிட்டுக் கொண்டே இருக்கிறார்.

என் மாமிக்கு இந்த ஆகஸ்ட் மாதத்தில் 60-ம் கல்யாணம் நடந்தது. அவருக்கும் வயதாகிறது. என் மாமியுடன் சமீபத்தில் திருமணமான என் மாமியின் கடைசி மகன் மௌலியின் மனைவி சுந்தரியும் சேர்ந்து அம்மாச்சியைப் பார்த்துக் கொள்கிறார்.

போன மாதம் அம்மாச்சி கீழே விழுந்து இடுப்பு ஒடித்துக் கொண்டு படுக்கையானார். நடக்க முடியாமல், ஆபரேஷன் ஆனது. வேலைகள் இரண்டு மடங்கானது. ஆனாலும் அதே கவனிப்பு, அதே அக்கறை, அதே சேவை ஒன்றும் மாற்றம் இல்லை.

என் மாமி எங்காவது வெளியூர் சென்றால், மற்ற இரண்டு மாமிகளும் (லீலா, இந்திராணி) இதற்குக் கொஞ்சமும் குறையாமல் பார்த்துக் கொள்வார்கள். என் அம்மாச்சி அதிர்ஷ்டசாலி.

என் அம்மா மணிமேகலை மண்ணன் அடிக்கடி என் மாமியிடம் சொல்லும் வார்த்தை, "அண்ணி உங்களுக்கு நேரே சொர்க்கம்தான். அத்தனையும் புண்ணியம்."

என் மாமா கதிரேசன் ரொம்ப அன்பானவர். அவர்களின் 60-வது திருமணப் பரிசாய் இதை எழுதுகிறேன். அவர்கள் பல்லாண்டு வாழ வேண்டும்.

- விஜயஸ்ரீ ஸ்ரீகாந்த், ஷார்ஜா

சோற்றுக்கற்றாழையை மருந்துக்காக சித்த வைத்தியத்தில் பயன்படுத்துகிறார்கள். முறை யாக அதை உபயோகிப்பது பற்றித் தெரிந்து சாப்பிடுங்கள். மருந்து விவகாரத்தில் 'அவர் கள்' 'இவர்கள்' சொல்லிச் சாப்பிடுவது சரி யல்ல.

எஸ். சரோஜா சீனிவாசா ராவ், பெங்களூர்.

அறுபத்தாறு வயது பாட்டியான எனக்கு, பொழுதுபோக்காக 'கிராஸ் ஸ்டிச்' டிசைன் களை விதவிதமாகத் தைத்து சட்டம் போட்டு பேரக் குழந்தைகளின் பிறந்த நாளுக்குப் பரி சளிக்கும் வழக்கம்.

பேத்தியின் பிறந்த நாளுக்குப் பரிசாக ரெஸ்டிங் டைகர் (ஓய்வுநேரத்தில் புலி) என்ற தலைப்புடைய சுமார் 14"X20" அளவுள்ள டிசைனை பெருமுயற்சியுடன் தைத்துப் பரி சளித்தேன். அது வீட்டின் நடுக்கூடத்தில் இருந்து கொண்டு என் தையற்கலையைப் பெருமைப்படுத்திக் கொண்டிருந்தது, இந்த மூன்று ஆண்டுகளாக.

சமீபத்தில் வீட்டிற்கு வருகை தந்த வாஸ்து சாஸ்திரம் தெரிந்த பெரியவர் ஒருவர், வாஸ்து சாஸ்திரத்தின்படி துஷ்டமிருகங்களின் படத்தை வீட்டில் வைத்திருப்பது நல்லதல்ல, மங்கள காரியங்களுக்குத் தடையாகும் என்று சொல்லி அதை வீட்டை விட்டே அகற்றி விடச் சொன்னார்.

அன்புடன் வளர்த்த பிராணியை வீட்டை விட்டுத் துரத்துவது போல மனங்கலங்கும் எனக்கு அமைதி பெற வழிகாட்டுங்கள்.

பல பெரும் செல்வந்தர்களின் வீடுகளில் உண்மையான புலியையே (இறந்ததுதான்!) பதப்படுத்தி வைத்திருக்கிறார்களே! உங் களுடையது ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளும் புலி தானே! அதே வாஸ்துக்காரரிடம் பரிகாரம் கேட் டுச் செய்து விடுங்கள், மனம் சஞ்சலப்பட் டால். இப்படிப்பட்ட சில செண்டிமெண்ட்டான அன்பு விஷயங்களுக்கெல்லாம் வாஸ்து

பார்ப்பது சரியல்ல.

சில சமயங்களில் நாம் வீட்டில் எதையேனும் அமைக்க முற்படும்போது அது சரியில்லையெனில் உடனே பல துர்நிமித்தங்களால் அதனைக் காட்டிக் கொடுத்து விடும். தூய்மையான உள்ளமும், ஆழ்ந்த இறைநம்பிக்கையும் உள்ளவர்களால் இதனை உணர முடியும்.

அப்படி எதுவும் இல்லாதபட்சத்தில் அனைத்தும் இறைவனின் பிரசாதமாகக் கொண்டு வாழ்வதுதான் நிம்மதியைத் தரும்.

மீனாக்ஷி சங்கமேஸ்வரன்,

பெங்களூர் - 94

எங்கள் குடும்பத்தில் சமீபத்தில் நடந்த ஒரு சம்பவம் காரணமாக இந்தக் கேள்வி. "ஆயிரம் பொய் சொல்லி ஒரு கல்யாணம் செய்யலாம்" என்ற வாக்கியம் எந்தவிதத்தில் சரி? எந்த அர்த்தத்தில் இது சொல்லப்பட்டிருக்கும்? ஏனென்றால் சிறு குழந்தை முதலே பொய் சொல்லக் கூடாது என்று போதிக்கும் நம் முன்னோர்கள் இந்த ஒரு வாக்கியத்தை எதனால் சொல்லியிருக்கக்கூடும்?

நமது சமூகத்தைப் பொறுத்தவரை வேறு எந்தப் பெரிய காரியத்தையும் தனி ஒருவராக நின்று சாதித்துவிட முடியும். அவருக்கென கோட்பாடுகள் இருந்தால் அதிலிருந்து வழுவாமலே கூட நிற்கலாம். ஆனால் திருமணம் மட்டும் விதிவிலக்கு. அதில் இரண்டு குடும்பங்கள், சுற்றியுள்ள உறவினர்கள், நண்பர்கள் என இத்தனை பேரையும் மனம் நோகாமல் இணைக்க வேண்டும்.

ஒரு நான்கு பேர் கொண்ட குடும்பத்திலேயே சாதாரண நாட்களிலேயே கருத்து ஒற்றுமை இருப்பதில்லை. இதிலே தாய் என்பவள் அத்தனை பேரையும் இங்கிதம் தெரிந்து, ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுக்காமல் அரவணைத்துச் செல்வதைப் பார்க்கிறோம். சில சமயம் அதற்காக அவள் உண்மையை மறைத்து விடுவதும் உண்டு. இதெல்லாம் பொய்யின்பாற்பட்டது இல்லை அல்லவா? குடும்ப ஒற்றுமைக்காகச் செய்வது.

அதே போலத்தான் அக் காலத்தில் பெரியவர்கள் நூற்றுக்கணக்கான மனங்கள் இணைந்து செயல்பட்டு ஓர் ஆணும் பெண்ணும் நல்லவிதமாகக் குடும்ப வாழ்வில் இணைய நிறைய 'நீக்குப்போக்கோடு' நடந்து கொண்டார்கள். அதனால்தான் இப்படிப்பட்ட பழமொழிகள் வந்தன.

'புரைதீர்ந்த நன்மை பயக்குமானால்' பொய்யும் சொல்லலாம் என வள்ளுவரே சொல்கிறார். ஆனால் 'புரைதீர்ந்த நன்மை...' என்பதைத்தான் ரொம்ப ஆராய வேண்டும்.

இக் காலத்திலோ ஏகப்பட்ட பொய் சொல்லி விபரீதமான பல திருமணங்கள் நடைபெறுகின்றன.

வி. சுகுந்தா, கோயமுத்தூர்.

சின்னத் திரையிலோ அல்லது சினிமாவிலோ பொதுவாகப் பெண்களைச் சண்டைக்காரியாகவும், தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்களாகவுமே காண்பிக்கிறார்கள், அதிலும் படித்த பணக்காரியான பெண் என்றால் திமிர் பிடித்தவளாகவும், பிறரை மதிக்காதவளுமாகத்தான் காண்பிக்கிறார்கள். சில பெண்கள் அப்படியிருப்பார்கள் என்றாலும், ஒரு பொதுவான எதிர்மறை கருத்து படித்த, பணக்கார பெண்களைப் பற்றிச் சொல்வது முறையா?

சினிமாவிலும் சின்னத் திரையிலும் எத்தனையோ தவறான கருத்துகளைப் பரப்புகிறார்கள். அதிலே இது ஒன்று. இதைவிட அபாயமானது கல்லூரிக்குப் போகும் பெண் கர்வம் பிடித்தவளாக, வேட்டி கட்டிய கிராமத்து இளைஞன் நல்லவனாக அவனை அடக்குபவனாகக் காட்டுவது. இதனால் பெண் கல்வி எனும் கொள்கைக்கே வேட்டு வைக்கிறார்களே! பெண்களைக் கல்லூரிக்கு அனுப்பினாலே தவறு என்ற கருத்து அல்லவா பரப்பப்படுகிறது.

செப்டெம்பர் இதழில் ஒரு தாயார் தனது மகள் மார்பக வளர்ச்சி குறித்து வருத்தம் தெரிவித்திருந்தார். குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே பெண்களுக்குக் கூடியவரை அதிகக் கொழுப்புள்ள உணவுப் பொருட்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணின் தாயார் போன்று மற்றவர்க்கும் பயன்படும் குறிப்பு :

அகில் – இது மூலிகைப் பெயர். – **Aquillaria Agallochia-** இது தாவரவியல் பெயர். நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் விறகு பிளந்த சிராய் போன்று கிலோ கணக்கில் விற்கப்படும். கடினமானது. இதனைச் சுத்தமான கருங்கல் தரையில் நீர் விட்டு அழுத்தி உரைத்து அரைத்து எடுத்த விழுது மேலே பற்றுப் போட்டு சில மணி கழித்து கழுவி விட எதிர்பார்க்கும் பலன் கிடைக்கும். இம் முறையில் பலன் அனுபவபூர்வமாகக் கிட்டியது. பின்விளைவற்றது.

– டி.எல். ஜெயகுமார்.

திருமணமலர்

 மணமகள் தேவை

● Iyer, Vadamal, Srivatsam, Thiruvonam, Age 51, Bachelor, Rs.9000/-, S.S.L.C (Pharmacuticals Comp) seeks bride-working from same caste. Ph: 2275064. Box No. 18993

● Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Chittirai, 29, 5'5'', B.Com,& ERP Professional (Oracle Financials), employed MNC, Chennai, Rs.12,000/- seeks graduate, decently employed girl. Subsect no bar. Ph:4700073. Box No. 18994

● ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரிதம், உத்திராடம், மார்ச் 1962. 162 செ.மீ. Defence Service (graduate), வங்கிப் பணி, ரூ. 6000 + இராணுவ பென்சன், பையனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். போன்: 044-6502746 பெட்டி எண். 18995

● Iyer, Brahacharanam, Kashiyabam, Sathayam, 34, 5'4'', DECE, B.Com, Rs.7000, Working Private Concern seeks Graduate employed/unemployed, good looking girl below 30 years. Sub-sect no bar. Box No. 18996

● Chennai based Kerala, Tamil Brahmin Iyer, 49 yrs, Widower, having 17 year son with clean habits having high income & property. Widows/Divorcees without encumbrance are invited. Contact 5962261 Lakshmi. Box No. 18997.

● Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Bharani, 30, 164, M.C.A, $ 5,000, Senior Associate reputed firm Chennai, Now in U.S.A, visiting India November. seeks suitable bride from Stars Rohini, Thiruvadhirai, Poosam, Makam, Hastham, Swathi, Anusham, Thiruvonam, Uthirattadhi. Contact 044-4714354. Box No. 18998

● Alliance invited from Nellai & Kumari brides for Saiva Vellala boy, Poosam, 26/165, B.Sc. DPM Tech, P.D.P.M.D Manager, Software, Private, 10,000/-, Chennai. Send Biodata, horoscope. Box No. 18999

● Alliance invited for a boy of 32 years, B.Com of Bharatwaja Gothram, Krithika, Brahacharanam, Having business, earning Rs.9000/- per month, from working girl. Contact 080-6536590 or 044-3717021. Box No. 19000

● Tamil Iyer, '72, 6', 8 lakh p.a, Dip Engineer + higher Dip, Manager, U.S firm Bombay, seeks alliance from good looking working/non working girls below 27 age with decent family background. Box No. 19001.

● Age 32, Aswani working in Software Company at Bangalore. Father Malayalam (not alive), Mother Vadama Bramin. Seeks Vadama, good looking graduate home loving girls. Minor deformity in right-hand contact 016-2245304. Box No. 19002.

● Iyer, Brahacharanam, Haritham, Sadhayam, 34, 5.6', M.A, 9000, Sales Officer, Onida, Fair boy, seeks, homely girl. Ph: 6585013. Box No. 19003

● கார்காத்தார், சித்திரை, 31, 5'8", DECE, சிங்கப்பூரில் பணிபுரியும் சிவந்த வரனுக்கு சாப்ட்வேர்/ மருத்துவ பிரிவில் படித்து சிங்கப்பூர் சென்று பணிபுரிய விரும்புகிற அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. குடும்ப விபரம் மற்றும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். போன்: 044-2413770, பெட்டி எண். 19004.

● வன்னியர், ரெட்டியார், பெற்றோர், (ஸ்ரீலங்கா, கொழும்பில் வியாபாரம்), ஒரே மகன், அஸ்வினி, 29, 173 செ.மீ, MDS, Settled in Salem, 7ல் செவ்வாய், ஆனால் தோஷம் இல்லை. தமிழ்நாட்டில் உள்ள நல்ல வசதியான படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண் 25 வயதுக்குள் தேவை. Caste no bar, Ph: (0)9843133594 E.Mail: rajaganapathi_va55@yahoo.com. Box No. 19005

● Parents of Doctor, U.S. Citizen, 37 years, 169 cm, Saivavellala, Vegetarian, Working as Chief of Surgery in USA, invites alliance from Doctor Girls, (MBBS/MD/MS) from Saivavellala or Mudaliar community. Strict Vegetarian, only reply with Horoscope, Biodata to E.mail. shansundaram@hotmail.com, Box No: 19006

● Alliance invited from graduate girl for 1959 born Iyengar boy, Naithrapakashyapa Gothram, Revathy Nakshatram, 165 cm, employed as Scientist in Ahmedabad. Reply with horoscope. Box No. 19007.

● Alliance invited from graduate girl for 1954 born Iyengar boy, Naithrapakashyapa Gothram, Pooradam, 170 cm, working in booking office in Railways. Reply with horoscope. Box No. 19008

● ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, பரணி, 27/180, B.Sc, H.D.S.E, (M.C.A) படித்த அமெரிக்காவில் வேலை பார்க்கும், சிவப்பான, அழகான பையனுக்கு டிகிரி படித்த, சிவப்பான, அழகான, 24 வயதுக்கு உட்பட்ட பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 19009

● சென்னையில் சொந்த வீட்டில் வசித்துவரும் தமிழ் ஐயர் பெற்றோர்களின் ஒரே மகன். வயது 31, உயரம்

கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் (ThermaChoice) சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

1) டாக்டர் கோபிநாத், உதவி பேராசிரியர், சூரியா மருத்துவமனை, 1/1, அருணாசலம் சாலை, சாலிக்கிராமம், சென்னை-600 093. ✆ : (044) 3761750/51/53. Cell : 98410 28782

2) டாக்டர் தங்கம் வர்மா Institute of Reproductive Medicine, 4A, டாக்டர் ஜெ ஜெயலலிதா நகர், முகப்பேர், சென்னை-50. ✆ : (044) 6565513, 6565514.

3) டாக்டர் ராஜமஹேஸ்வரி, இன்கான்டினன்ஸ் கிளினிக், சி.பி. ராமசாமி சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-18. ✆ : (044) 4994739, 4992679.

4) டாக்டர் தாக்ஷாயனி, பில்ரோத் மருத்துவமனை, 43, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் ஷெணாய் நகர், சென்னை-600 030. ✆ : (044) 6444070, 6440020.

5) டாக்டர் சுஜாதா, ஹண்டே மருத்துவமனை, லக்ஷ்மி டாக்கீஸ் சாலை, ஷெணாய் நகர், சென்னை-30. ✆ : (044) 6442517, 6449422.

6) டாக்டர் சாந்தா ஸ்ரீனிவாசன், ஸ்ரீஹரி மருத்துவமனை, 106, புளியந்தோப்பு நெடுஞ்சாலை, பெரம்பூர் பேரிக்ஸ், சென்னை-600 012. ✆ : (044) 6673115, 6673161.

7) டாக்டர் கமலா செல்வராஜ், ஜி.ஜி. மருத்துவமனை 6E, நுங்கம்பாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-34. ✆ : (044) 8277563, 8277694.

8) பேராசிரியர் ஜெயா விஜயராகவன், ஸ்ரீ ராமச்சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி, Deemed University Campus, போரூர், சென்னை-600 116. ✆ : (044) 4768403, Ext. 326.

9) டாக்டர் ஜெயலட்சுமி, விஷ்ணு Infertility Clinic, 10, மகாராஜா சூரியா சாலை, ஆழ்வார் பேட்டை, சென்னை-600 018. ✆ : (044) 4352178, 4341391. Cell : 98410 43413.

10) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், 4, 6வது குறுக்கு புனைட் இந்தியா காலனி, கோடம்பாக்கம், சென்னை-600 024. ✆ : (044) 4844718, 4728875.

11) டாக்டர் மிருதுபாஷினி கோவிந்தராஜன், ராமகிருஷ்ணா மருத்துவமனை, 395, சரோஜினி நாயுடு தெரு, சாயிபாபா காலனி, கோவை-44. ✆ : (0422) 213411, 200033.

12) டாக்டர் கிருஷ்டி கணபதி, கீதா மருத்துவமனை, 42, பவர்ஹவுஸ் சாலை, டாடா பெட், காந்திபுரம், கோவை-641012. ✆ : (0422) 498381, 498382, 498383.

13) டாக்டர் சுமா நடராஜன், ஜி. குப்புசாமி நாயுடு மருத்துவமனை, கோயம்புத்தூர். ✆ : (0422) 211000, 213501-507.

14) டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன், கர்பரக்ஷாம்பிகை, Infertility Clinic, 8B, ராமராயர் தெரு, தென்னூர், திருச்சி-620 017. ✆ : (0431) 767070, 760387.

15) டாக்டர் செல்லம்மாள் அர்த்தநாரி, கோகுலம் மருத்துவமனை, மெய்யனூர் ரோட், சேலம். ✆ : (0427) 44817176.

16) டாக்டர் ரேஷ்மி ராவ், சேலம் பாலி கிளினிக், 128, புது எண். 66, ஓமலூர் ரோடு, சேலம்-636 007. ✆ : (0427) 312020, 314140.

17) டாக்டர் மகாலட்சுமி, சாய்ராம் ஐ.வி.எப். Infertility சென்டர், சுந்தரம் நர்சிங் ஹோம், சேலம். ✆ : (0427) 313200.

18) டாக்டர் ஆக்னெஸ், ஜோசப் மருத்துவமனை, 25, சந்திரம் வீதி, பாளையங்கோட்டை-627 002. ✆ : (0462) 580979, 573080.

19) டாக்டர் ஜி.ஜி. செல்வன், அன்னை வேளாங்கண்ணி நர்சிங் ஹோம், முருகன் குறிச்சி, பாளையங்கோட்டை-627 002, திருநெல்வேலி. ✆ : (0462) 502043, 502044.

20) டாக்டர் சீதாலட்சுமி, கார்த்திக் நர்சிங் ஹோம், 37, எஸ்.டி.சி. காலேஜ் ரோடு, பெருமாள்புரம், திருநெல்வேலி-627 007. ✆ : (0462) 531777, 530410. Cell : 98430 58457.

21) டாக்டர் மதுபாலா, லட்சுமி மருத்துவமனை, மதுரை சாலை, திருநெல்வேலி-627 001. ✆ : (0462) 333830.

22) லக்ஷ்மி மருத்துவமனை, டாக்டர் ஆர்த்தி, அம்பாசமுத்திரம்-627 401, திருநெல்வேலி. ✆ : (04634) 450797, 454749.

23) டாக்டர் அஜீதா சேகர், வசந்தம் ஹெல்த் சென்டர் பி.வி.டெலிசன் சாலை, நாகர்கோவில்-629 001. கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 22526. Cell : 98421 12009.

24) டாக்டர் சீதா, டாக்டர் மாயா, ஜெய சேகரன் மருத்துவமனை, கே.பி. ரோடு, நாகர்கோவில்-629 003. கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 230019, 230020, 230021, 233905, 233906.

25) டாக்டர் இருதயராஜ், இருதயம் மருத்துவமனை பி.வி. மாட்டுச்சந்தை பின்புறம், நாகர்கோவில்-629002, கன்னியாகுமரி மாவட்டம். ✆ : (04652) 241561, 240368, 244720.

26) டாக்டர் நாகேஸ்வரி, அம்மா ஜானகி மருத்துவமனை, 43, சுன்னாம்புக்கிடங்கு 2வது தெரு, அரசரடி, மதுரை-625 016. ✆ : (0452) 602033, 602283, 638344, 603948.

27) டாக்டர் ஜானட், டாக்டர் விக்டோரியா ஜான்ட்சன், டாக்டர் கிரிஸ் தேவி, 21-B, ரங்கநாதபுரம், திருச்சி-17. ✆ : (0431) 792543, 792824.

For more information on Thermachoice Uterine Balloon Therapy, please contact any of the above consultants alongwith the coupon and receive a free gift.

Name / பெயர்: ____________________

Address / விலாசம்: ____________________

____

City / நகரம்: ____________________

Pin / பின்கோடு: ____________________

E-mail / ஈ-மெயில்: ____________________

Tel. No. (O) / தொலைபேசி (அலுவலகம்): ____________________

Tel. No. (R) / தொலைபேசி (வீடு): ____________________

சிரமமான மாதவிலக்கின் பாதிப்பிற்கான சிகிச்சையில் தெர்மாசாய்ஸ் யுடெரின் பலூன் தெரபி பயன் பற்றி மேலும் அதிக தகவல் அறிய தயவு செய்து மேற்குறிப்பிட்ட ஏதாவது ஒரு மருத்துவ நிபுணரை, கூப்பனை அனுப்பி தொடர்பு கொள்ளுங்கள். அதோடு இலவச அன்பளிப்பையும் பெறுங்கள்.

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

160 செ.மீ. முதுநிலை பட்டதாரி, துபாயில் வேலை, புனர்பூசம், சாண்டில்யம். இவருக்கு அழகான குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி ஐயர், மணமகள் தேவை. சிறப்பான முறையில் திருமணம். பெட்டி எண் 19010

● Iyer, Vadamal Boy, Bharadwajam, Anusham, B.Sc,ACA, 33/175, working in a German Company at Monrovia seeks suitable girl. Subsect no bar. Ph: 4817537 Box No. 19011

● ஐயர், வடமாள், கௌண்டன்யம், கேட்டை, 3ம் பாதம், 28, 5'11" B.A. (Corp), G.NIIT,25000, ஸ்டாண்டார்டு சார்டர்ட் வங்கி, சென்னையில் பணிபுரியும் பையனுக்கு பட்டதாரி, வடமாள், பெண் தேவை. போன்: 4839719, பெட்டி எண். 19012

● Alliance invited from respectable families for Vadama, Athreya groom, Poosam, 41, Graduate, Talented, 158, Private, Chennai, 8500/-, Iyer/Iyengar, any South Indian Brahmin acceptable. Box No. 19013

● திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, 27, 175 செ.மீ. உத்திரம், M.A, M.Phil, (PHD), கல்லூரியில் தற்காலிக விரிவுரையாளர். அதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 19014

● Iyer,Vadamal, Bharadwajam, Sadayam, 28, 175, MS, Software Engineer, USA near Sanfrancisco seeks brides BE/MS, working in nearby area, age below 25. Subsect no bar. Reply with horoscope. Box No. 19015

● Thengalai, Bharathwaja, Aswini, 36, B.A, State Government, Rs.9000/-p.m, own house, seeks Iyengar/Iyer bride preferably employed. Box No. 19017

● ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரம், மகம், 29.03.1961, B.Com, சென்னை, தனியார் வேலை, Rs.7000/-p.m, சென்னையில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பிறந்த இடம், தேதி, நேரம் குறிப்பிட்டு எழுதவும். போன்: 0431 - 554045, e.mail:ganesan_be@yahoo.co.in பெட்டி எண். 19018

● Iyer, Brahacharanam, Kousikam, Thiruwathirai, 29/180, B.Com, ICWA (Finalist),L&T, seeks good - looking, graduate girl above 156 cm, employment not must. Subsects acceptable. Send horoscope. Ph: (044) 2391060. Box No. 19019

● Iyengar, Vadagalai, Kutsawa, Krithigai, 36, 165, Manager, Public Ltd, Chennai, Broadminded unconsummated, Legal Divorcee without encumberance seeks suitable Iyengar/Iyer girl. Box No. 19020

● தமிழ் ஐயர், பாரத்வாஜம், சித்திரை நட்சத்திரம், 5'5", 40/5000/ (B.Com), தனியார் கம்பெனி, சென்னையில் கம்ப்யூட்டர் ஆபரேட்டராக பணிபுரிபவருக்கு படித்த வேலைக்கு செல்லும் ஐயர் பெண் தேவை. போன்: 2240966. பெட்டி எண். 19021

● Tamil Iyer, Vadamal, Vadoolam, Chittirai 1st Padam, 27/165/BE, Clean habits, employed in Mumbai seeks home loving, good looking, Graduate bride willing to work send horoscope and family details to Box No. 19022 or email: hari4444@yahoo.com

● Iyer, Ashtasahasrm, Haritham, Swathi, 33/165, B.Com, Computer Diploma, Private Sector, Own house in Delhi, Only son, seeks employed graduate girl. Subsect no bar. Box No. 19023

● Iyengar, Vadakalai, Bharatwajam, Uthiradam-4, 30 years, 178 cms, Marketing Asst, reputed firm, Bangalore, Rs.12000, Only son, small family owns flat, Iyengar, Iyer and also Iyengar/Iyer parentage acceptable. Contact 044-8218863 and 04344-542083. Box No. 19024

● Iyer, Brahacharanam, Bharathwajam, Hastham, 33/5'9", B.Sc, GNIIT (MCA), working as Network Engineer in MNC. Seeks employed graduate girl. Subsect no bar. Ph: 3721026, Box No. 19025

● Iyer, Vadama, Srivatsam, Thiruvathirai, M.Com, PGDCA, 34 yrs, Fair, 4'7", from respectable family, Software professional, in a reputed Software firm in Chennai invites graduate preferably employed, goodlooking girl from decent family. Apply with horoscope. Box No. 19026

● Vadakalai, Garga, Mrigaseersham, 34/5'10", BA Hons, MBA, reputed Advertising Agency, Business, Bangalore, 50000/- p.m, highly cultured family, Sai Devotee, seeks Brahmin bride, Decent family. 044/4880531, Panchapakesan. Box No. 19027

● Vadamal, Koundinyam, Poorattadhi, 29/163/9000, MNC, Chennai, Printing Diploma, Doing BBA, Sai Devotee, clean habits seeks +2, Graduate, Iyer bride, Panchapakesan, 4880531/Saraswathi. 4865959. Box. No. 19028

● Iyer, 51 yrs, Legal Divorcee with One son, 11 yrs, Kausika, Utthirattadi seeks lifelong companion with good family background. Divorcee without encumberance, no bar. Reply to Box No. 19029

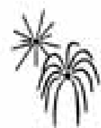
● Iyer, Vadamal, Barathwajam, Uthiram, 33 years, 185 cm, B.E, well settled, seeks good looking, well educated (BE, MCA), girl, Send horoscope. Contact: Ph:3775533 Box No. 19030

● இந்து, AD/47, தனியார், 6000, செவ்வாய் தோஷம், தாரமிழந்தவருக்கு செவ்வாய் தோஷம், தெய்வ பக்தி உள்ள 35-40 வயதுக்குள் பெண் தேவை. எளிய திருமணம். பெட்டி எண். 19031

● Iyer, Athreya, Brahacharanam, Uthiradum, 29, 170, B.Com, C.A, ICWA (Inter), well employed at Chennai seeks Brahacharana educated respectable family girl. Reply with horoscope, Bio-data. Box No. 19032

● Iyer, Vadamal, Srivastam, 25, Swathi, 180 cm, MCA, 15000, MNC, Bangalore seeks bride Vadama/ Brahacharanam, Graduate/P.G/employed or transferable to Bangalore. Ph:044-6584705. Box No. 19033

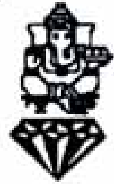
● Iyer, Brahacharnam, Koundinya, Chithirai, fair, 28/178 cm, B.E, M.S, well employed boy. Seeks alliance from professionally, qualified girls. (Computer Knowledge preferable). Subsect no bar. Ph: 044-4971495. Box No. 19034

இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்!

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை

P.R. JEWELLERY



GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES
Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,
T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.
PH: 4344442, 4327764 TUESDAY HOUDAY
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN
(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

P.R. ஜுவல்லரியில் ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்கி அணிந்துபயன்பெறுங்கள். ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-

வெற்றிகரமான 17-ம் ஆண்டு துவக்க விழா 22.10.2002

தொடர்ந்து தங்களது பேராதரவை நல்கிவரும் வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் ஆதரவாளர்களுக்கு எமது இதயங்கனிந்த நன்றி.

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசியான கடை P.R.ஜுவல்லரி. எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் எங்களிடம் வந்து ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 400/-க்கு வாங்கிப் பயன்பெறுங்கள். உடனடியாகக் கிடைக்கும். கல் ஒரிஜினல் என முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம். தங்கத்தில் 2 கிராம் முதல் 8 கிராம் வரை ரூ. 1800/- முதல் ரூ. 5000/-ம் வரை உடனடியாகக் கிடைக்கும். தபால் எழுதினால் முழு விவர பாம்லட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

முகவரி தெளிவாக எழுதவும்.

எமது சிறப்புப் பேட்டியை ராஜ் டீ.வியில் தினசரி காலை 6.55 மணிக்கு காணத் தவறாதீர்கள்.

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/12/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, சக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

● 32 வயது, SC, AD, BE, சொந்த தொழில், 25,000/-p.m, விருச்சிக இராசி, துலாம் இலக்னம், அனுஷம் நட்சத்திரம், வேலையிலுள்ள நல்ல பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19035

● Vadamal, Viswaamithra, Punarpoosam 3rd Paadam, 26/175, B.E, (Anna University), MNC, employed Systems Analyst, Chennai seeks graduate/professional, bride 20-24, Same subsect. Box No. 19036

● Iyer, Brahacharanam, Athreya, Pooratathi, 32, 175, 8500, Central Govt, employee seeks good-looking, Domestically trained, Homeloving girl below 29 yrs. Sub-sect acceptable. Ph: 6223518. Box No. 19038

● தமிழ் ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 28, 180, B.Sc.,(MCA), Rs.21000, DBA, தனியார், சிவப்பான பையனுக்கு குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. Ph: 2397465 பெட்டி எண். 19039

● Vadagalai, Koundinyam, Uthradam, 30, 5'9", B.A, 5000, Pvt, boy seeks employed girl. Boy had a closed heart surgery twelve years ago and is in perfect health to lead normal married life. Subsect accepted. Ph:4719152. Box No. 19040

● Iyer, Vadamal, Shuklayajur, Moudgalyam, Uttirattadhi, Sudda Jathakam, June 1973, 175, v fair, clean habits, B.E, System Analyist, MNC, Chennai presently US seeks v fair, good looking slim, tall, professionally qualified, employed/employable bride above 160 cms, age 23-26 from respectable family. Subsect acceptable send horoscope details. Box No. 19041

● வடமாள், மௌத்கல்ய, விசாகம் 4ம் பாதம், விருச்சிக ராசி, 33, M.Com, Dip in Computers (NIIT), Deputy Manager, UTI Bank Ltd, திருச்சி, Rs. 19000/- நல்ல நிறம் உள்ள வரனுக்கு நன்கு படித்த நல்ல குடும்பத்து 25-30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள (04365) 25243. பெட்டி எண். 19042

● Iyer, Ashtashastram, Haritham, Hastham, 38, 172, Rs.20000 p.m, business, healthy, handsome, clean habits, Chevvai at 4th place, seeks suitable goodlooking girl with minimum qualification from decent family. Reply with horoscope. Box No. 19043

● தமிழ் ஐயர், அஷ்டஸஹஸ்ரம், காஸ்யப, உத்திரட்டாதி, 34/எஸ்எஸ்எல்சி, 5'6", பெங்களூரில் தனியார் நிறுவனம் (Impex), ரூ.7000/- சம்பளம். வரனுக்கு படித்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19044

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், ரேவதி, 37, PG, RS.7500/-, கடலூர் தனியார் நிரந்தர பணி, தகுந்த குடும்பப்பாங்கான, படித்த, வேலை பார்க்கும்/பார்க்காத பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண. 19045

● Iyer, Vadama, Bharatwaj boy, B.Com, Computer income, 15000, Mumbai based owns flat, assets, only son of retired officer. Girl, educated family, spiritual values, Status irrelevant eligibility Manaporutham, No demand. Will bear even marriage expenses in deserving case. Box No. 19046

● தமிழ், ஐயர், வாத்திமாள், ஆத்ரேய, விசாகம், 32, 5'6", சிவந்த நிறம், B.Com, Steno, பிரபல தனியார் நிறுவனம், மாதம் 8000/- நிரந்தர பணி, படித்த நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண். 19047

● Hindu, Engineer, 55, Widower, own business seeks life partner from independant, Self decision making, Business knowledge lady, around 50 without encumberance. No bars, Chennaites with horoscope, phone only respond. Box No. 19048

● Iyer boy, Vadamal, Viswamithram, Hastham, 33yrs, 5'7", BA(Hons), PGDCA/MCA(II year), Computer professional in Central government organisation, New Delhi, Rs.9500/-, seeks suitable graduate girl. Phone :011/5252334. Reply Box No. 19049

● Hindu, Vellala, B.E, Working abroad, Age 23/168 cm, fair, sound family, Star, Pooram seeks suitable MBBS/BDS/BE. Contact: Smt. Lakshmi, Cell No. 98431-79004. Box No. 19050

● Iyer, Vadamal, Koundanyam, Mrigasresham, 31, 6Ft, P Hd from USA, Own house, own business, only son, well settled, seeks good looking Iyer girl with good family background. Send to Dr. Velshankar, 17B, Srinivas Flats, 2nd Street, Laxmi Nagar, Nanganallur, Chennai - 61. Ph: 044-2243781

● Seek homely, educated, working girl, Bangalore/Chennai based, for Iyer boy, Brahacharanam, Shadamarshanam, Anusham, 30/5'11"/ Rs.18,000/-, working in the leading newspaper of Chennai. Krishnaveni, 502, Vars crystal, Pai Layout, Vidya Nagar, Bangalore-16. Ph: 080-8516313

● Wanted preferably employed girl for Iyer, Vadamal, Harita, Uthradam - 2 /5.9.1976, (M.Sc Maths), PGDCA, Canara Bank Clerk, only son. Contact with horoscope, family details father V. Krishnamoorthy, 15, Ramalinga Nagar, 1st Cross, Church Road, K.K. Pudur, Coimbatore 641038. Ph: 436906.

● ஐயர், வடமாள், வாதூலம், உத்திரட்டாதி, 10.4.75, 5'6", B.Com, ICICI Infotech, Chennai, 5200/-, Own

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப் படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

flat seeks graduate girl, age 21 to 24. S. Ramaswamy, Flat 3, Murali Krishna Apts, 38/26, Fifth Trust Cross St, Mandaveli Pakkam, Chennai 600028. Ph:044-4615175.

● Vadama, Vadhoolam, Mirgaseerisham, 32, 2nd son, 5'9", D.M.E, Sr. Engineer, Rs.7000/-, in a company seeks graduate girl. Subsect no bar. B. Vaidyanathan, 2,5th Street, Aranganathan Nagar, Pammal, Chennai 600075.

● அகமுடைய முதலியார், மகம், 37, 5'7", + 2, மத்திய அரசு பணி, இதே இனத்தைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் இதர விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். S. லோகநாதன், 262/17, அன்பு காலனி, அண்ணாநகர் மேற்கு, சென்னை 600040. தொலைபேசி 6181872.

● ஐயர், வடமாள், ஆத்திரேய, விசாகம், 33, 175cm, AMIE, 10,000/- தனியார், +2 முதல் படித்த வேலைக்கு செல்லும்/செல்லாத குடும்ப பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. எளிய திருமணம். K. கோபாலராமன், 60/2, கோலாட்சி அம்மன் கோவில் தெரு, கிளாம்பாக்கம், ஊரப்பாக்கம் போஸ்ட், கூடுவாஞ்சேரி (வழி), 603202.

● Iyer, Brahacharnam, Sankruthi, Kettai, 29,165, 15000, DME(DBM), working at EBG Ltd, Nasik seeks Graduate bride from decent family, contact. V. Ramamurthy, 29, Narayana Iyer St Extension, Salem - 7, Ph: (0427) 310575/443133

● Iyer, Brahacharanam, Pooradam, Kaundinya, 29, 175 cm, B.Tech, M.B.A, Trivandrum, employed looks for Post graduate, girl. No demands, simple marriage. Contact with horoscope. Ph: 341099. V. Bhagavathy Ammal, Dwaraka, T.C.20/2974, Single Street, Karamana, Trivandrum 695002.

● Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Mirugaseersham, 31,165, MSc PGDCA, 12000, Officer, Vysya Bank, Surat needs a good-looking bride from a respectable family. Contact: Gopalan, 27, Agraharam, Musiri 621211, Trichy District.

● Kerala Iyer boy, Vadama, Kowsikam, Ashwathi, 30,178, Engineer, well placed, reputed Company Delhi, good personality. Clean habits white spots fingers and foot. Parents well settled Delhi. Girl educated from good family. No other expectations. Respond with horoscope. Viswanathan, D-71, Saritha Vihar, New Delhi 110044, Ph: 011-6941149.

● Iyer, Uthiram 2nd Padham, 1968, Computer trained, Self employed, Only son, seeks, slim educated girl. Contact H. Narayanan, 28, P.G. Halli Main Road, Malleswaram, Bangalore -3, Ph:080-3460187. rmk@vsnl.com.

● அய்யர், வடமாள், கௌசிகம், சதயம், BA, 38, 165, 4000/-, சேல்ஸ் ரெப்ரஸன்டேடிவ், FMCG, தனியார், சென்னை. பெண் ஜாதகம், Bio-data அனுப்புவதற்கு விலாசம் M.K. சுப்ரமணியன், RCC Flats 2 வது தளம், 9 A/11, திருவள்ளுவர் கோயில் தெரு, மைலாப்பூர், சென்னை 600004. போன் (044) 4660197

● Vadakalai, Kutsa, Aswini, 36/170, Finance professional, working in MNC, requires suitable Brahmin girl. Contact: Mrs. Saroja Varadarajan, New No.12, Old 20, 2nd Street, T.N.G.O Colony, Nanganallur, Chennai 600061. Ph: 2320791. e.mail: vvyas68@vsnl.net

● Karkathar, Vellala, fair, Hastham, B.E, 32/174, Marine Engineer, 1.10 lakhs/p.m, innocent, Legal Divorcee within a month, no issue requires graduate, fair girl from forward community. Contact: 37, New Street, Thenpathi, Sirkali 609111, Ph: (04364) 270771.

● ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய ஹஸ்தம், 32/ B.A/165/ 7000, பார்லே கம்பெனி, வாலுக்கு +2க்குக் குறைவில்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். B. சுவாமிநாதன், 15, கம்பன் நகர், விழுப்புரம் 605602.

● Tamil Iyer, Vadamal Palakkad, Mrigasirsham-4, Kethu on 2nd, Mars on 7th, 31/172/13000, M.Com, PGDCA, Accountant, MNC, near Salem, fair boy, seeks educated homeloving bride. V.V. Subramanian, 36, Station Road, Villivakkam, Chennai - 49, Ph: 6170267

● வடமாள், பாரத்வாஜம், அனுஷம்-4, 30, 5'7", DECE, 7500/-, தனியார் வாலுக்கு சென்னையில் வேலையிலுள்ள படித்த மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். விஸ்வநாதன், பிளாட் 9, 7வது அவென்யு, இராமகிருஷ்ணாநகர், போரூர், சென்னை 600116, போன்: 4826216/4828365.

● அய்யர், கௌசிகம், வடமாள், விசாகம் 4ம் பாதம், 31/161, சுத்த ஜாதகம், B.E, MS(IT), சுய தொழில் செய்யும், அழகான, நல்ல குணமுள்ள மணமகனுக்கு, வடமாள், 25 வயதிற்குட்பட்ட பண்புள்ள, குடும்பப்பாங்கான, +2/B.A/B.Sc படித்த மணமகள் தேவை. முகவரி: A. கல்யாணராமன், C3/108, கைலாசபுரம், திருச்சி 620014. போன்:0431-553840

● Iyer, Vadama, Sankrithi, Uttirathadhi, 32, 182, B.Com, ICWA, CA Inter, Accounts Officer, Chennai based, seeks suitable alliance. Reply 6/9A, 3rd Cross St, New Colony, Chromepet, Chennai-44

● Iyer, Vadamal, Gowsikam, Uthiradam, 26yrs, 178cm, BE, MS, Engineer IT firm. seeks professionally qualified and domestically trained Vadamal girl. Contact:

P. Subramanian, G.D, 13, Ramanathan Street, Kilpauk, Chennai 600010. Ph: 6450847

● சோழிய வெள்ளாளர், உத்திரம், கன்னி, 34/173/ ஒரே பையன். அபுதாபி கம்பெனியில் அக்கவுண்ட்ஸ், கம்ப்யூட்டர்ஸ், ஆபீஸ் நிர்வாகத்தில் வேலை. டிகிரி படித்த பெண் தேவை. M. கார்த்திகேயன், 283/143, ஏழுமலையான் ரைஸ்மில் எதிரில் கீழ அம்பிகாபுரம், திருச்சி - 620004.

● ஐயர், பிரகச்சரணம், கௌசிகம், திருவாதிரை, 31, 174, 5000/-, டிப்ளமா இன் டெக்ஸ்டைல் டெக்னாலஜி, தனியார் கம்பெனி இதர முதலீடு, வருமானம் ரூ.24000/-, ஒரே பையன். M. சுப்பிரமணியம், டெபுடி கலெக்டர் (ஓய்வு), 3. தெற்கு மாடத்தெரு, சேத்தூர் 626121, போன்: 04563-546243

● குருக்கள், காசியபம், திருவோணம், 32/5'6", B.Sc, Dip in Textiles, அரசுப்பணி, Rs. 8000/- pm, பரம்பரை அர்ச்சகர், எளிய திருமணம், மணமகன் தாரமிழந்தவர், சொந்த வீடுகள், கடைகள் உண்டு. சுத்த ஜாதகம், பிராமண உட்பிரிவுகள் சம்மதம். T.M. சுந்தரம், 99-B, குருக்கள் தெரு, திருச்செங்கோடு 637211, 04288-251406

● தஞ்சாவூர் பிராமின், வடமாள், மிருக சீரிஷம். 35, NPEC/7500/MBA படித்துக் கொண்டிருக்கும் குணமும், அழகும் உள்ள நல்ல பையனுக்கு, நன்கு படித்து சென்னையில் வேலை பார்க்கும்/ இல்லாத குடும்ப பாங்கான நல்ல சுபாவமுள்ள பெண் தேவை. குடும்ப சூழலால் திருமணம் தாமதம். எத்தகைய எதிர்பார்ப்பும் கிடையாது. (பெண்ணின் குணங்களைத் தவிர) விரைவில் எளிமையான திருமணம். பாலசுப்பிரமணியன், SF-1, வசந்த் அபார்ட்மெண்ட்ஸ், எண்.140, V.M. தெரு, சென்னை - 14, Ph: 8131705, 3722075

● Vadakalai, Kutsa, Tiruvonam, 39/170, BA(ECO), Share Broker (Sub), Slim and smart, Own house, 10000/-p.m, requires suitable Brahmin girl. Contact: Mrs. Nithya Jagannathan, New 8, Patel Street, Ananda Nagar, East Tambaram, Chennai 600059. Ph:2393925, E.mail:vvyas68@vsnl.net

● Iyer, Vadamal, Kowsigam, Pooram, 28/180 cm, fair, Graduate, Territory Manager in a reputed Pharmaceutical Company, Chennai, Rs. 17000 p.m, Sound family, Background. Seeks graduate, bride, good looking, Minimum, 5.4", employed/unemployed. Contact K. Seetharaman, B-8, Ishwarya, 21, Srinivasa Avenue Road, Raja Annamalaipuram, Chennai - 28. Ph: 4950829

● Tamil Iyer, Vadamal, 27/172, Kousikam, Ayilyam, M.Sc B.Ed, Own Business seeks qualified and Suitable Girl from decent family send horoscope, Bio data. P.K. Narayanan, C.K.R. Complex, Thillai Nagar, Harur, Dharmapuri Dt. Phone: 04346-23022

● ஐயர், வடமாள், நைத்ருபகாசிப கோத்ரம், அவிட்டம் (3), B.Sc, 27, 180, ரூ 15000/- p.m, தனியார் கம்பெனி, நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டியது S. கணபதி, 1. மாசிலாமணி காலனி, மயிலை, சென்னை - 4. போன்: 4997557.

● Iyer, Vadamal, Kausigam, Punarpoosam - II, 29, 5'8", Dip in ECCE/(MBA)/Info Security Analyst private firm seeks qualified bride. Contact: N. Balasubramanian 42/11,70 ft Road, Thiagaraj Residency, Periar Nagar Chennai 600082. Ph: 044-5506900.

● Tamil Vadamal, Iyer, Kowsika, Poorattathi Graduate, PGDCA, PGD, Insurance, Fair, 36,5'7" Branch Manager Private Co, 10000/-, Hyderabad, own flat requires Graduate girl employed/unemployed Venkataraman, 1-2-288/54, Domalguda, Hyderabad 500029

● 28, Iyer, Vadama, Bhartwaj, Thiruvonam, Software Engineer, MNC, USA, Clean habits, seeks girl, 22-25 Professionally qualified, slim, good looking. Contact Raghuraman, 104, Shyam Palace, Congress Nagar Nagpur 440012

● Iyer, Bharadwajam, Graduate, 180, 31, Extremly fair, Handsome, Manager, Reputed Company, 8 lac p.a, Own house, Car, only Child, B/H/ Photo Compulsory, returnable. seeks fair, slim, beautiful, traditional at heart yet modern outlook. T.S. Ganapathy, # 3, Wheeler Road, I Cross, Cox Town, Bangalore-5. 080-5513566

● Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Poorattathi 4, 29, 173, 7500/-, Plus 2, DRE, BCA, employed in CAT Dept Of Atomic Energy, Indore seeks suitable bride. Contact Balasubramanian, 34A, Buddhar Street, East Tambaram, Chennai - 600059.

மணமகன் தேவை

● Iyer, Vadama, Kausika Gothram, Pooradam, 1966, 5'4", Fair, M.A, seeks qualified, Wel employed, Brahmin, bridegroom, Divorcee, Widower excuse. Subsect no bar. Send horoscope with family, details Box No. 27626

● Iyer, Vathima, Koundinya, Thiruvathirai, 28, 165 cm, B.Com, PGDCA, Central Govt employed girls seeks professionally qualified boy below 32. Ph: 4818083, 2324735. Box No. 27627

● Tamil Iyer, Brahacharanam, Kashyapa, Ayilyam Second, 30, 163, B.Com, MBA, DPR Oficer, Private Bank, 12000 Plus, very fair medium good looking accomplished. Girl can lead perfect married life but may face impediment in child bearing due to childhood illness. Horoscope with complete family details invited from broad-minded, well placed, Post graduate boys. Mamundibk@yahoo.com. Box No. 27628

● சௌராஷ்டிரா, உத்திரட்டாதி, 26/154/ B.Com/ Rs. 3000/- மணமாகி 5 மாதத்தில் கணவரை இழந்த (குழந்தை இல்லை) பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த 34 வயதிற்குட்பட்ட படித்த நிரந்தர பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. மணமகன் ஏற்கனவே மணமாகி தாரம் இழந்தவராகவும் குழந்தைகள் இல்லாதவராகவும் இருத்தல் அவசியம். போன்:(044)-4852474. பெட்டி எண்: 27630

● திண்டுக்கல், சௌராஷ்டிரா, தர்மியா, B.E, (C.S), 24/165, சதயம், பெங்களூரில் MNC யில் பணிபுரியும் அழகான, வசதியான பெண்ணிற்கு பண்பான, நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விபரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண். 27631

● Tirunelveli Saivapillai, 22, Avittam, 163 cm, B.Sc (PGDCA), residing at Tirunelveli seeks alliance from employed groom. Box No. 27632

● தமிழ் விஸ்வகர்மா, மூலம், 22/150, (B.Arch), பூர்வீகம் மதுரை, பெண்ணுக்கு தகுந்த, இதே இன, வசதியான, நிரந்தர பணியில் உள்ள, நல்ல குடும்பத்து, உயர் படிப்புடன் கூடிய சுத்தமான பழக்க வழக்கம் உடைய பொறியாளர் வரன் தேவை. பெட்டி எண். 27633

● Reddy, Hindu, BE, 28, 160, விசாகம், விருச்சிகம், மத்தியரக நிறுவன Engineerக்கு BE/MCA/MBA படித்து பணியிலிருப்பவர்கள் தேவை. employed PSU/MNC/TCS/INFOSYS/WIPRO Engineers preferred. ஜாதகம், குடும்ப விபரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண். 27634

● திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் பெண், வயது 28, பூரம், 5'3", MA (P.A), DCA Java, வீணை பயின்ற பெண்ணுக்கு ஏற்ற இன்ஜீனியர் வரன் விருப்பம், சென்னை, போன் 4939207 பெட்டி எண். 27635

● Tamil, Iyer, Kaniyaalar, Athreya, Pooram, 24, 5'3, B.Sc, Dip Computer, well employed, public ltd. seeks alliance from well settled, post graduates groom professionally qualified, Govt employee/ recognised concern below 30. Box No. 27636

● For Iyer, B.E, Officer, fair, smart, slim, affectionate, homely, 36/160/Bharani, Innocent issueless, Legal Divorcee from well qualified, well placed, Vegetarians. Box No. 27637

● சௌராஷ்டிரா, பூரட்டாதி நக்ஷத்திரம், சாலிய கோத்ரம், வயது 24, படிப்பு M.A, M.Phil, நல்ல வசதியுடைய ஒரே பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த உயர்கல்வி படித்து நல்ல வேலையிலிருக்கும், நல்ல குணநலன்கள் கொண்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண். 27638

● Iyer, Brahacharanam girl, Swathi, Athreya, 32, Legal Divorcee Matric, Montessori, Hindi Pravesh, Teacher, requires boy any subsect upto 40. Graduate, Widower without children acceptable. Box No. 27639

● Alliance invited from parents from well qualified boys for Vathima, Bharadwaja girl. 25, MBA (Finance), fair, Hastham, 5'2", employed Process Executive Ltd, firm. Subsect no bar. Please send horoscope with family details to Box No. 27640 Ph: 044-6522331

● Gavara, 26 yrs, 153 cms, MCA, Working as Guest Lecturer, Rs.4000/- Sevvai at 12th house, Kettai. Box No. 27641

● ஐயர், பிரகசரணம், கௌண்டின்ய கோத்ரம், புனர்பூசம்-1, 23/165, நல்ல சிகப்பான M.A, D.C.A. (NIIT) வேலையில் இருக்கும் பெண்ணுக்கு நன்கு படித்த, உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. போன். 044-4862248. பெட்டி எண். 27642

● Thanjavur, Vadamal, Athreya, Aayilyam - 2 Padam, 25/153, fair, B.Sc, employed Limited Company, seeks graduate, well employed, groom below 30 years. Box No. 27643

● Thanjavur, Vadamal, Athreya, Aayilyam, Suddha Jathagam, 26/160, B.A, Legal Divorcee, (Marriage non - consummated), employed Private firm seeks graduate employed groom below 35. Simple marriage. Box No. 27644

● Gajulu Balija, B.Com, FIII employed in L.I.C, fair, 26/158, Aswini, Chevvai in Seventh Place, seeks well settled LIC, Bank Officers, Lecturers, Executives, C.As, professionals, Contact Box No. 27645.

● Iyer, Vadama, Bharadwaja, Poosam fourth, 1977, 5'6", BA, GNIT. Employed as a Technical writer in a software company, Bangalore seeks Bangalore based groom. Subsect no bar. Reply with horoscope. Simple marriage. Box No. 27646

● Tamil Iyer, Vadamal, Koundinyam, Thiruvonam, 28/165/B.Sc, MCA seeks alliance from well settled, Post graduates, professionally qualified, boys below 33 from good family, background, send horoscope & Biodata. Box No. 27647

● Vadamal, Garga, Pooradam, 31/5'3", B.Com, smart, pleasant, home loving, religious seeks decent Iyer groom, Panchapakesan. 044/ 4880531. Box No. 27648

● Iyer, Vadamal, Srivathsam, Maham, 32, 165 cms, M.Com, ICWA seeks alliance from professionally qualified, well employed boy upto 35. Send horoscope, Bio-data to Box No. 27649

● Madhwa, Kannada, Bharatwajam, 29, M.A, Employed, Lecturer seeks well educated groom send horoscope, Bio-data. Box No. 27650

● Illathu Pillai, 26, 160 cm, MCA, fair, goodlooking, employed, Sathayam, Kumba Rasi seeks professionally qualified groom. Sub-sects acceptable. Reply with horoscope and bio-data. Box No. 27651

● Tirunelvely, Saiva Pillai, Parents seek alliance for their daughter, MCA, 26.08.78, 155 cm, Rohini, Fair, from well qualified, well employed groom from Same caste, Karkarthar, Saiva Chettiar send Bio-data, Box No. 27652

● Iyer, Brahacharanam, Athreya, Swathi, 24/153, B.Com, CA, CWA, Decent family, employed girl seeks professionally qualified, well employed. Brahacharana, respectable family boy. Reply with horoscope, Bio-data. Box No. 27653

● Wanted well employed Telugu/Tamil Brahmin Boy for Telugu, Mulakanadu girl, Haritha Gothram, Aayilyam, 29/165, M.Sc, B.Ed, Teacher, reputed school, Chennai, Rs.6000/- respond to Box No. 27654.

● Hindu Pillai, Beautiful, Post-Graduate girl, willing to settle Abroad, 33/155/1,50,000 p.a, seeks suitable professional, well-placed, groom. Caste no bar. Contact: Mobile: 98400-24877, e.mail: rad_daya@yahoo.com. Box No. 27655

● Gujarat, North based South Indian Brahmins below 38, Smart, well settled for Iyengar girl, 34, 5'6", Hastham, Athreya, Self employed, good family background. Box No. 27656

● Iyer, Vadama, Bharadwajam, Avittam II, 23 yrs, 153 cm, M.S (Computer), seeks professionally, qualified, well employed India or Abroad with clean habits boy. Subsect no bar. Ph:044-4814027. Box No. 27657

● Kammavar Naidu, Uthiram - 3, 22, M.Sc, M.Phil, 12000, Scientist, Pvt Co, Bangalore, girl seeks suitable, bridegroom. Contact: M. Rajendran, Ph: 225042. Box No. 27658

● Iyer, Brahacharanam, Kountinya, Visakam, Age 30, Height 5'5", Fair, Goodlooking, employed in, Insurance, Legal Divorcee, seeks kind hearted, good character, healthy, well qualified, employed bridegroom near Trichy. Simple marriage. Box No.27659

● தமிழ் விஸ்வகர்மா, பூரட்டாதி, 23, 5'6", அழகிய பட்டதாரி பெண்ணிற்கு இதே இன நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விபரங்களுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண். 27660

● Tamil Iyer Vadama, Bharadwajam, Ayilyam 4th Padam, 25/153 cms, Post Graduate from well placed cultured family require professionally, well qualified and well employed groom from decent Cultured family. Subsect no bar. Ph: 4957503. Details to Box No. 27661

● Sourashtra, Jabali, Mrigasirisham, CG.10000, 36, handicapped but help not needed, confident with positive attitude, seeks earning boy with clean habits, not considering handicap as an issue. Slightly handicapped O.k. K.M. Mahalakshmi, 72, (New No.181), South Masi St, Madurai 625001.

● ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், திருவோணம், தஞ்சாவூர் பூர்வீகம், 22, 158 செ.மீ, B.Com (MCA), படித்த பெண்ணுக்கு உயர் படிப்பும் நல்ல வேலையும் நல்ல பழக்க வழக்கமுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். V. Nagarajan, 2(old 17), 29th Street Extn, Thillai Ganga Nagar, Nanganallur, Chennai 600061. Ph: 2323728

● Iyer, Vadamal, Neithribakashyapam, Anusham, Medium-24/147, B.Com, Completed NIIT, (JAVA), seeks professionally, qualified, well employed, groom, India/Abroad, below 30 years. Gangadharan, 'N' Block - 49, Lotus Colony, Anna Nagar (East)-600102, Ph:6215211.

● நெல்லை சைவ வேளாளர், உத்திராடம், 7ல் செவ்வாய், 25 வயது, 154 செ.மீ, எம்.எஸ்.சி.பிஎட், மாநிறம், நல்ல வேலையிலுள்ள பி.இ, எம்பிஏ, எம்சிஏ படித்த மணமகன் தேவை. முகவரி: வி. சங்கரன், இ.67, 6வது மேற்கு தெரு, காமராஜர் நகர், மேற்கு, திருவான்மியூர், சென்னை - 41, போன். 4926868

● Iyer, Vadamal, Naithrupakasyapam, Pooradam, 26, 5'1", fair, M.Sc, M.Phil, (Maths), unemployed seeks employed groom. Contact with horoscope K. Nagarajan, 3, Thilagar Lane, Ramaiah Street, Jaihindpuram, Madurai - 11.

● Brahmin girl, Kousika, Poorvashada, 32, 165, 3500/-. Private Company, seeks Brahmin grooms Telugu/Tamil. Subsect acceptable. Send Details Photo Subramanyam, Old 16, Thanigai Street, Rajaji Nagar, Chennai 600049, Ph:044-6501149

● சோழிய வெள்ளாளர், 28, 5'3", ஆயில்யம் 4ம் பாதம், B.Sc, BEd, Hindi MA, DCA படித்த மணமகளுக்கு ஏற்ற அரசு பணி / தனியார் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜெகதீசன், 69A, ஹீபர் ரோடு, பீம நகர், திருச்சி. PH: 0431 - 411292. தரகர் தவிர்க்கவும்.

● Iyer Girl, Vadama, Vadoolam, Avittam - 1, Oct 79, 145 cm, fair, slim, B.Com, (MCA), well qualified, Computers seeks boys below 30, employed Bank/Central Govt, Reputed Companies. Send horoscope. R. Varadhan, No. 24, Kannagi Street, Perungalathur, Chennai 600063. Ph: 2762130/2762112

● Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Rohini, 24/165, B.Com, Doing C.A, working Audit Assistant seeks well qualified employed groom. K.R. Guruswamy, 29, Redhills Road, Ist floor, Villivakkam, Chennai 600049. Ph: 617318

● Iyer, Brahacharanam, Gouthama, Revathi, Meenam, 24 yrs, B.Com, PGDAS, seeks professionally qualified boy employed in India. Subsect acceptable. Contact 0431-436358. S. Sankaranarayanan, 8 (Upstairs), Ganapathi Nagar, Thiruvanaikoil, Trichy - 5

● Mudaliar (Delhi base) girl, Avittam 2nd Padam, 23 years, 5'6", fair and beautiful, +2 with Computer knowledge. seeks educated, well employed below 28 groom from good family background, send bio-data with horoscope with photograph to Balasubramanian, 1077A Sector 29, Faridabad 121008. Ph: 0129-5272894

● Tamil Iyer, Vadamal, Sandilyam, Revathi, 27, 164 cms, Fair, B.Com, D.C.A, Pvt employed. Seeks qualified, well employed groom. Subsects acceptable. Contact: R. Panchapagesan, 17, 3rd Cross, Sastri Nagar, HAL, Bangalore - 17, Ph: 080-5238155

● Kerala Iyer, Vadamal, Garga, Mrigaseersham, Fair, Slim, 24, 157 cm, B.Com, COMP.DNIIT, seeks groom below 30. Subramaniam, TC51/1341-3, Krishnageethika, Sathya Nagar, Karamana, Trivandrum 695002. Ph:0471-342246

● Sozhia Vellalar Pillai, Thanjavur Native, Non-Veg, 23/160/MBA, Kiruthigai bride employed in Chennai. seeks educated employed groom. Send horoscope and photo to Mr. K. Elangovan, A5, Gokul Apartments, 10 Third Norton Street, Chennai-28, Phone:4940339.

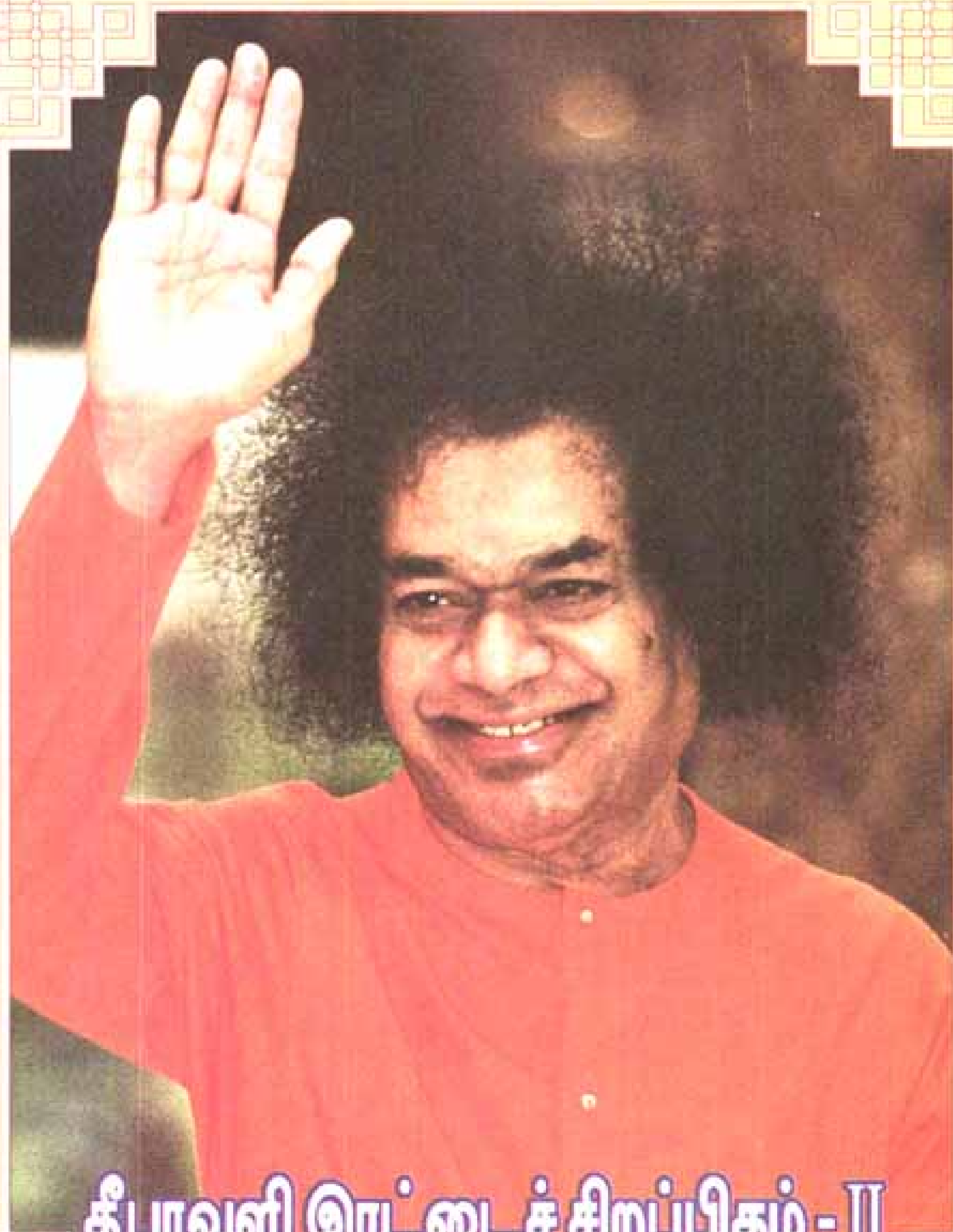
மணமகன் மணமகள் தேவை

● Alliance for Iyer boy, Vadamal, Bharadwajam, 18.12.1971, Moolam, Asst. Manager in a Ltd.Co, and sister Aswini, 22.07.1973, Private Co, seeks qualified employed groom. Subsect no bar. Contact 2273712/4722722. Box No. 30850

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-;
Overseas (Air Mail) Annual: 37 U.S. Dollars, Srilanka Rs.900/-

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chief PMG-143 / 2012*
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

மங்கையர் மலர்



தீபாவளி இரட்டைச் சிறப்பிதழ் - II

நவம்பர் 2002 இதழுடன் இணைப்பு





"குழந்தைகளுக்கு ஸ்கூல் ஃபீஸ் கட்டணும். இன்சூரன்ஸ் பிரீமியம் வேற டியூ. போதாக்குறைக்கு ஃபோன் பில் வேறு ஆயிரம் ரூபாய்க்கு வந்திருக்கு. ஃபோன்ல இவ்வளவு நேரம் கதையடிச்சா வராம என்ன பண்ணும்?"

கணவனின் வெறுப்பான குரல் கேட்ட கமலாவிற்குக் கண்களில் நீர் மல்கியது. அவள் கணவன் பாபு எதற்கெடுத்தாலும் கணக்குப் பார்த்து செலவு செய்யும் கஞ்சன் இல்லைதான். கடிந்து கொள்கிற ரகமும் இல்லை. பின் ஏன் அப்படிப் பேசினார்?

லோகல் கால்தானே செய்தாள். தன் சகோதரியின் குழந்தைக்கு அன்று பிறந்தநாள். வாழ்த்துச் சொல்லத்தான் ஃபோன் செய்தாள். குழந்தையின் மழலையில் மிகவும் மகிழ்ந்து பேசிக் கொண்டிருந்து விட்டாள். ஆயிற்று 20 நிமிடங்கள்.

அவள் மனம் கணக்குப் போட்டுப் பார்த்தது. அவள் பேசிய இருபது நிமிடங்களுக்கு ஆகும் செலவு பத்து ரூபாய்க்குள்தான் இருக்கும். இதுவே நேரில் போய் வந்தால் எவ்வளவு ஆகும். வடபழனியில் இருந்து கிண்டிதான் என்றாலும் பஸ், ஆட்டோ, குழந்தைக்கு கிஃப்ட் என்று 250 ரூபாய்க்கு



சமாளிக்கத் தெரியணும்

மேல் ஆகிவிடாதா?

தான் அவ்வளவு நேரம் பேசியது தவறேயில்லை என்றுதான் தோன்றியது. இப்போது கணவன் மேல் அவளுக்குக் கோபம் வந்தது. அடுத்து கணவன் செய்யும் செலவுகளை மனம் பட்டியலிட்டது. எதை வைத்து மடக்கலாம் என மனம் ஆராய்ந்தது.

இதுபோன்ற சிறு சிறு விஷயங்கள்தான் அன்றாட வாழ்க்கையில் மன அமைதியின்மையை ஏற்படுத்துகின்றன. குழந்தைகள் ஸ்கூல் ஃபீஸ், இன்சூரன்ஸ் பிரீமியம், ஃபோன் பில் இவையெல்லாம் எதிர்பார்த்த செலவுகள்தானே. பின் ஏன் அவை சுமையாகத் தெரிகின்றன? முக்கியக் காரணம் சரியான திட்டமிடுதல் இல்லாமை.

வருமானத்தைப் பெருக்குவது, செலவைக் குறைப்பது இவை இரண்டை விட மிகவும் முக்கியமானது செலவைச் சமாளிப்பது. எவ்வளவு வருமானம் வந்தாலும் சரி, எவ்வளவு சிக்கனமாக இருந்தாலும் சரி, சரியான முறையில் திட்டமிட்டுச் செலவுகளைச் செய்யவில்லை என்றால் வாழ்க்கையில் நிம்மதி இருக்காது. சரி, செலவுகளைத் திட்டமிடுதல் எப்படி?

நடுத்தர வர்க்கத்தினருக்கு, குறிப்பாக மாத வருவாய் உள்ளவர்

களுக்கு வருமானம் சீராக இருந்தாலும், செலவுகள் ஒவ்வொரு மாதமும் சீராக இருப்பது இல்லை. உதாரணமாக மின் கட்டணம், தொலைபேசிக் கட்டணம், குடிநீர் கட்டணம், குடிநீர் வரி, வாகன வரி போன்றவை குறிப்பிட்ட மாதங்களில்தான் வசூலிக்கப்படு கின்றன. சில செலவுகள் ஒரே மாதத்தில் வரும்போது சற்றுத் திணறத்தான் வேண்டி யிருக்கிறது. இதைச் சமாளிக்க இதோ ஓர் எளிய வழி.

எதிர்பாராத செலவுகள் ஒருபுறம் இருக்கட்டும். மாதாந்திர செலவுகள் தவிர மற்ற எதிர்பார்த்த செலவுகளைக் கீழ்க்கண்ட எளிய முறையில் அட்டவணை போட்டுக் கொள்ளலாம்.

செலவுகள்	ஜனவரி (ரூ)	பிப்ரவரி (ரூ)	மார்ச் (ரூ)	ஏப்ரல் (ரூ)	மே (ரூ)	ஜூன் (ரூ)	ஜூலை (ரூ)	ஆகஸ்ட் (ரூ)	செப்டெம்பர் (ரூ)	அக்டோபர் (ரூ)	நவம்பர் (ரூ)	டிசம்பர் (ரூ)
ஸ்கூல் ஃபீஸ்		xxxx			xxx					xxxx		
மின் கட்டணம்		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx
தொலைபேசி		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx		xxx
குடிநீர் வரி			xxx						xxx			
வாகன வரி			xxx									
வாகன இன்சூரன்ஸ்	xxx			xxx								
வீட்டு வரி			xxx						xxx			
மொத்தம்	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	xxx	——	xxx

இந்த அட்டவணையை அலமாரி கதவின் உட்புறம் ஒட்டி விட்டால், நமக்கு அந்தந்த மாதம் என்ன செலவுகள் இருக்கின்றன என்பதை எளிதாக அறிந்து, அதற்கு ஏற்ப செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்தலாம். செலவுகள் குறைந்த மாதத்தில் சேமிக்கலாம்.

இதில் ரூபாய்க்குப் பக்கத்தில் கால அவகாசத்தையும் குறித்து வைத்துக் கொண்டால் நாம் அந்தத் தேதிக்குள் கட்டுவதற்குச் சுலபமாக இருக்கும். "வெகிக்கிள் இன்சூரன்ஸ் ரெநியூவல் பண்ண மறந்துட்டேன். பைக்கை நேரில் கொண்டு போய் காமிச்சுதான பாலிசி எடுக்கணுமாம். ஆபீஸ் லீவு போட்டுட்டு நீங்களே போய்ட்டு வந்துடுங்க" என்று ஏற்படும் சிரமத்தையும், தவிப்பையும், சில கால தாமதங்களினால் ஏற்படும் அபராதத்தையும் தவிர்க்கலாம்.

செலவுகள் செய்தபின் முக்கியமாகச் செய்ய வேண்டியது அதன் ரசீதுகளை அதனுடைய இடத்தில் வைப்பது. அட்டவணையில் குறிப்பிட்ட அனைத்து செலவுகளுக்கும் தனித்தனி ஃபைல்கள் இருப்பது அவசியம். ரசீதுகளை உரிய ஃபைலில் அவ்வப்போது வைப்பது, பின் தேடும் நேரத்தையும் சிரமத்தையும் தவிர்க்கும்.

மாத வருவாய் தவிர மற்ற வருவாய் உள்ளவர்கள் எதிர்பார்க்கும் வருவாய்களுக்கு இதுபோன்ற அட்டவணை தயாரித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

வருமான வரி கட்டுபவர்கள் சில முதலீடுகளில் கிடைக்கும் வருமானத்திற்குக் கீழ்க்கண்ட முறையில் அட்டவணை போட்டு வைத்துக் கொண்டால் மீண்டும் முதலீடு

செய்ய உபயோகமாக இருக்கும்.

வருமானம்	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008
NSC		xxx					
LIC பாலிசி எண் xxx			xxx			xxx	
RD கணக்கு எண் xxx	xxx				xxx		
LIC பாலிசி எண் xxx				xxx			
RD கணக்கு எண் xxx							xxx

நமது வருவாயில் மாதாந்திர செலவுகள், இதர செலவுகள் தவிர எதிர்பாராத செலவுகளுக்கு ஒரு தொகையை ஒதுக்கி எளிதில் எடுத்துக் கொள்ளும் வகையில் வைத்திருப்பது அவசியம்.

இப்படிச் செலவுகளும், வரவுகளும் கண்ணுக்கு எதிரே தெரியும் போது, நம் இல்லத்தரசிகளின் நிதி நிர்வாக திறமைக்கு நிகரேது? (வீட்டிலும் மனஸ்தாபம் குறையும்)

— பொற்செல்வி குமரவேல்

கரம் பொரி :



எங்கள் ஊரில் 'கரம் பொரி' என்ற பெயரில் ஒரு ஃபாஸ்ட் ஃபுட் ரொம்பவும் பாப்புலர். பீட்ரூட் 1, வரமிளகாய் - 5, உப்பு, புளி ஆகியவற்றை 1 பெரிய வெங்காயத்துடன் சேர்த்து நன்கு விழுதாக அரைக்கவும். இதுதான் 'கரம்'. இந்த 'கரத்'தை அவரவர் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப காரம் கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ அரைத்துக் கொள்ளலாம்.

பின்னர் பொரி இரண்டு கை அளவில் எடுத்து அதனுடன் கரம் 1 டீஸ்பூன், தேங்காய் எண்ணெய் 1 டீஸ்பூன், துருவிய (பச்சை) கேரட், பீட்ரூட் மற்றும் பெரிய வெங்காயம் ஆகியன ஒவ்வொன்றும் 2 டீஸ்பூன், கொத்துமல்லித் தழை, பொட்டுக்கடலை, வேர்க்கடலை ஆகியன தலா 2 டீஸ்பூன் ஆகியன சேர்த்து நன்கு கலக்கி சாப்பிட, சுவையான 'கரம் பொரி' தயார்.

இரண்டு தட்டை வடைகளைத் தூளாக்கி இத்துடன் கலந்து சாப்பிட, சுவை கூடும்.

- ராதா கிருஷ்ணமூர்த்தி.

காந்தாரி



இன்றைய போர், தீவிரவாதங்களால் ஏற்படும் சேதங்களை, மனிதர்களின் கதறல்களைக் கண்டு உருகாதவர்களே இல்லை. அப்படி வருந்தியவர்தான், கதாசிரியர் ஷைல் சக்சேனா. அதன் விளைவே 'யுகாந்த்' (யுகத்தின் முடிவில்) என்ற சிறுகதைத் தொகுப்பின் தோற்றம். மகாபாரதக் கதையின் மூலக் கருத்தை எடுத்துக் கொண்டு, ஒரு யுத்தம் எப்படி சர்வநாசத்தை உண்டாக்குகிறது என விவரிக்கிறார்.

சத்தியவதி, அம்பா, காந்தாரி, குந்தி மற்றும் திரௌபதி ஆகியவர்களின் வாழ்க்கையின் இறுதிக் காலத்தில் அவர்கள் இந்த 'மகாபாரதப் போர்' ஏற்படுவதற்காக அறிந்தோ அறியாமலோ தாங்களே காரண கர்த்தவாக இருந்ததை ஏற்றுக் கொண்டு அதற்காகக் கழிவிரக்கம் காட்டுகிறார்கள். தங்களது வாழ்க்கையில் செய்த தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டி மக்களுக்கு எச்சரிக்கை விடுக்கிறார்கள்.

இக்காலத்திற்கு மிகவும் அவசியமான இக் கதைகளின் ஆசிரியர் ஷைல் சக்சேனா தான் எடுத்துக்கொண்ட 'போர் - மனித குலத்திற்கு அழிவே' என வலியுறுத்த மகாபாரத மூலக்கதையுடன் இயைந்து கற்பனை வலுவூட்டியிருக்கிறார்.

அவ்வரிசையில் முதலில் காந்தாரி. கணவனுக்காகக் கண்களைக் கட்டிக் கொண்ட காந்தாரி என்றுதான் நமக்குத் தெரியும். ஆனால் அவளுக்குள்தான் எத்தனை போராட்டங்கள்...

ஷைல் சக்சேனா

தமிழில் : கே. ஸரஸ்வதி

மன்னன் சுபலனின் ஒரே மகள் காந்தாரி. அண்ணன்மார்களின் ஆசைத் தங்கை. ஐம்பது ஆண்டுகளாகப் பெண் மகவையே காணாத குடும்பத்தில் தோன்றிய செல்லப்பெண்.

விளையாட்டு, ஆடல், பாடல், வில்



வித்தை, வாட்போர், குதிரை ஏற்றம், யானை ஏற்றம் அனைத்தையும் கற்றுத் தேர்ந்தாள்.

சிறுவயதிலேயே அழகினால் அனைவரையும் கவர்ந்தாள். பதினாறாம் வயதில் அரசகுமாரியின் பேரெழில் நாட்டு மக்களின் பேச்சின் கருப் பொருளானது. சித்திரக்காரர்களின் தூரிகைகள் அவளைச் சித்திரமாக வரையத் துடித்தன. சிற்பிகளும் அவளைச் சிற்பமாக வடிக்கத் துடித்தனர். கவிஞர்கள் மட்டும் குறைந்தவர்களா என்ன? அவர்கள் அந்த எழிலோவியத்தைக் கவிதையாக்கி விட்டனர்.

தோழிகள் அவளிடம், "சகியே! உனக்கேற்ற வரன் இப் பூவுலகில் எந்த மூலையிலும் கிடைப்பது அரிது! வானுலகினின்றும் ஏதேனும் ஒரு தேவன் மானுட உருவில் வந்தால்தான் உண்டு" என்று கேலி செய்வார்கள்.

காந்தாரியின் மனத்திலும் கற்பனைகள் கோலமிடத் தொடங்கின. பார்த்தறியாத சுந்தரபுருஷன் அவளுடன் சுற்றிச் சுற்றி வந்தான்.

மகளின் நடையுடை பாவனைகளில் காணப்படும் துள்ளல்களைக் கண்டு பெற்றோர் சும்மா இருப்பார்களா என்ன?

காந்தாரியின் சகோதரர்கள், தந்தையுடன் கலந்தாலோசித்து அவளின் சுயம்வரத்திற்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்யத் திட்டமிடத் தொடங்கினர்.

திடீரென்று ஒரு ராஜ தூதன் வந்தான். அவனுடன் விலை மதிக்க முடியாத பரிசுப் பொருள்கள், கிடைத்தற்கரிய மணிகள், மற்றும் எத்தனை எத்தனையோ! அஸ்தினாபுரத்து ராஜமாதா சத்தியவதி காந்தார நாட்டு அரசகுமாரிக்கு அனுப்பியவை அவை.

சத்தியவதி அனுப்பி வைத்த வரிசைப் பொருட்களின் பின்னணி தெள்ளத் தெளிவானது.

தந்தை மகன்களுடனும், அமைச்சர்கள் மற்றும் பிரதானிகளுடனும் ரகசியமாகக் கலந்தாலோசனை செய்தார். தன் நாட்டு படைபலம், பலவீனம் ஆகியவற்றைப் பற்றிப் பேசப்பட்டது.

அமாவாசை நள்ளிரவின் இருட்டுக்கு ஒப்பாகிப் போகும் காந்தார நாட்டின் எதிர்காலம், காந்தாரியை அந்தப் பிறவிக் குருடனான திருதிராஷ்டிரனுக்கு மணமுடிக்காவிடில்? அது மட்டுமா மணமகனை ஏற்க மறுத்தால் காந்தார நாடே அழிந்து போகும். அஸ்தினாபுரத்தின் வலிமைக்கு முன்னால் காந்தாரம் தூசிக்குச் சமம். பீஷ்மரின் பலம் என்னும் கோட்டை அஸ்தினாபுரத்தைக் காப்பாற்றுகிறது. அவரது ஆக்ரோஷத்திற்கு முன்பு புல்லுக்கு ஒப்பான இந்தக் காந்தார நாட்டை எவராலும் காப்பாற்ற முடியாது.

காந்தாரியின் சகோதரர்களின் கோபம் எல்லை மீறியது. மதம் பிடித்த யானையைப் போல் பூமி அதிரக் கால்களை வைத்துக் குதித்தனர். சர்வாலங்காரியான, பேரெழில் பெட்டகமான சகோதரியைக் குருடனுக்குக் கொடுக்க முடியாது. அஸ்தினாபுரத்திலிருந்து வந்த வரிசைகளைத் திருப்பி அனுப்புவது எனத் தீர்மானித்து விட்டனர்.

காந்தாரியின் செவிக்கு எட்டியது விஷயம்.

அவளுடைய இன்பக் கனவுகள் கலைந்தன. நிஜ உலகிற்கு வந்து விட்டாள். கேவலம் தனது திருமணம் திருதராஷ்டிரருடன் மறுக்கப்படுவதன் காரணமாக, காந்தார அரசு மண்ணோடு மண்ணாவதா? ரத்த ஆறுகள் ஓட வேண்டுமா? எத்தனை குழந்தைகள் தகப்பனை இழப்பார்கள்? அநாதைகளாவார்கள்? ஆனந்தமாக வாழ்ந்த குடும்பம் துயரக் கடலில் மூழ்கும். அநாதைகளின் அவல நிலை காண்போரின் நெஞ்சைப் பிளக்கும்.

காந்தாரி சிறிதும் தாமதிக்கவில்லை. இந்த அற்பமான உடலின் மீது ஏன் இவ்வளவு பற்று? பொன்னையொத்த தாய்நாடல்லவா

பொன் மொழி

சம உரிமை என்கிற போது உங்கள் மனைவியை நினைத்துக் கொண்டு யோசிக்காதீர்கள். மாறாக உங்கள் செல்ல பெண் குழந்தைகளையும், அன்புச் சகோதரிகளையும் மனதில் கொண்டு யோசியுங்கள்.

- தந்தை பெரியார்

தகவல் : டி. சாந்தி

வெற்றிக்கு வழி



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.

ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்துகொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரை-யில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவையில்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்கு பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றிபெறும்.

அதிர்ஷ்டப்பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ் பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ்டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணை புரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் - மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத்தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத்தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப்பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி) மனித வசியம் எனும் மனக் கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

எண்கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு. 2. கிரக நிலை ஆய்வு. 3. முகக் கூறு. 4. உடல் கூறு. 5. காந்த சக்தி ஆய்வு செய்து தான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செல்வேல்சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும்அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக் கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமான- தாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான், இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர்,அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண் (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட **"மறுமாங்கல்ய பூஜை"** -அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோசமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No. 1 நியூமராலஜி நூல்) **"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"**- (தமிழ், ஆங்கிலம், தெலுங்கு ஆகிய மொழிகளில் கிடைக்கும்) என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ. 1,000/- அனுப்புங்கள்



உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன் - தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடர்

கே. ஆர். பிரபாகர்ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம், **கணுவக்கரை** (P.O.) - 638 459
பு. புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. போன் : (04254) 287258

வார விடுமுறை : **புதன், வியாழன்**

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்

பெண்களுக்கு மெனோபாஸ் சமயத்தில் ஏற்படும் ஈஸ்ட்ரோஜன் குறைவை ஈடுகட்ட, உணவில் சோயாவை அதிகம் சேர்க்கலாம். 'சாம்பார், சூப் போன்றவற்றின் திக்னஸை அதிகரிக்க, அரிசி மாவிற்குப் பதில் சோயா பவுடரை உபயோகிக்கலாம்.

- மைதிலி சீனிவாசன்.



பெரியது என்ற எண்ணம் பிறந்தது. கள்ளம் கபடமற்ற காந்தார மக்களின் முகம் தெரிந்தது.

"அப்பா!" உரக்க அழைத்தாள் காந்தாரி. "மகளை ஆசிர்வதியுங்கள். காந்தார மக்களைக் காக்கவும், பிறந்த பொன் நாட்டைக் காக்கவும் திருதராஷ்டிரரை மணப்பேன். இது உறுதி. உங்களுடைய எளிய மகளுக்குக் கிடைத்த வாய்ப்பை எண்ணி பெருமைப் படுங்கள். திருதராஷ்டிரன் பிறவிக் குருடர். ஆதலால் இன்று முதல் உங்களுடைய அருமை மகளும் குருடியே! தாமதிக்காமல் என்னைக் கணவன் வீட்டிற்கு அனுப்ப ஏற்பாடு செய்யுங்கள்" என்று கூறியபடி துணிப்பட்டை எடுத்துத் தன் கையாலேயே கட்டிக் கொண்டு குருடியாகி விட்டாள்.

மகளின் செய்கைக் கண்ட தாய், "என்னுடைய தாமரை விழியாள் என்ன செய்து விட்டாள்" என்று கத்தியபடி மூர்ச்சித்து விழுந்தாள்.

சகோதரர்களோ, "தங்கையே உனக்கு சுகவாழ்க்கையைக் கொடுக்க வேண்டிய எங்களுக்கு வாய்ப்பளிக்காது என்ன காரியம் செய்து விட்டாய்" என்று கதறியழுதனர்.

சுதாரித்துக் கொண்ட தந்தை மகளிடம், "மகளே நீ வாழ்க! காந்தார நாடு உனக்கு யுகாந்திரமாகக் கடமைப்பட்டிருக்கும். நின் புகழ் நீடூழிவாழ்வதாக" என்றான்.

பலிகடாவைப் போன்று நன்றாக அலங்கரிக்கப்பட்ட காந்தாரியை, காந்தார மக்கள் மனத்தில் இமயத்தையே வைத்து அழுத்திக் கொண்டு, பல வண்ணப் பரிசுப் பொருள்களுடன் குருட்டு மாப்பிள்ளை திருதிராஷ்டிரனுக்காக அனுப்பி வைத்தனர்.

கன்னியாதானம் செய்து கொடுப்பதற்காக வேண்டி அண்ணன் சகுனி மட்டும் காந்தாரியுடன் புறப்பட்டான்.

மெல்ல மெல்லப் பெண் வீட்டாரின் கூட்டம் அஸ்தினாபுர எல்லையை அடைந்தது. வருங்கால மகாராணிக்குச் சிறந்த வரவேற்பு காத்திருந்தது.

காந்தாரி ஊர் எல்லையை அடைவதற்கு முன்பே அவளுடைய புகழ் எங்கும் பரவி விட்டிருந்தது.

காந்தார நாட்டு இளவரசி, வருங்காலக் கணவர் பிறவிக் குருடர் என்பதை அறிந்தவுடன் தானாகவே தன் கைகளால் கண்களை மறைத்துக் கொண்டு குருடியாகி விட்டாள் என்ற செய்தி காட்டுத் தீ போல் எங்கும் பரவி விட்டிருந்தது. அவளுடைய பதிவிரதா தர்மம் போற்றப்பட்டது.

புகுந்த வீட்டிற்கு வந்தவுடன் அரச குடும்பத்தினரின் தியாகக் கதைகள் பற்றிக் கேட்க நேரிட்டது. அவளுக்குப் பிதாமகர் பீஷ்மர் மற்றும் ராஜமாதா சத்தியவதி ஆகியவர்களைப் பற்றிய அறிவு தெளிந்து விட்டது.

தான் கண்ணுக்குக் கட்டிக் கொண்ட பட்டி சரியானதுதான் என்ற தீர்மானத்திற்கு வந்தாள். மூடிய கண்களினின்றும் கண்ணீர் வழிந்து வழிந்து வற்றிப் போய் விட்டது. இரண்டு கண்ணற்றவர்களுடைய திருமணம் மிகவும் விமரிசையாக நடந்தது. நடுங்கும் கைகளுடன் அண்ணன் சகுனி கன்னிகா தானம் செய்து வைத்தார். அண்ணனின் அழுகுரல் மெல்லக் கேட்டது.

முதலிரவு நடத்த ஏற்பாடுகள் நடந்தன. காந்தாரியை மிக நேர்த்தியான முறையில் அலங்கரித்தனர். குருகுலச் சக்கரவர்த்தி திருதராஷ்டிரர் வந்தார். பிறவிக் குருடனான தனக்கு அழகு, அழகின்மை ஆகியவைப் பற்றிய அறிவு கிடையாது. ஆனாலும் நாடே புகழும் அழகியை மனைவியாக அடைந்த தன் அதிர்ஷ்டத்தைப் புகழ்ந்தார்.

பின்னர் காந்தாரியிடம், தான் காண முடியாத உலகின் அற்புதங்களை, மனைவியின் கண்களால் பார்த்து மகிழலாம் என நினைத்த தனக்கு ஏற்பட்ட ஏமாற்றத்தைக் தெரிவித்தார்.

(217 ஆம் பக்கம் தொடர்ச்சி...)

முட்டை ஓட்டில் ஓர் இயற்கைக்காட்சி

'கொலாஜ்' என்று அழைக்கப்படும் ஒரு வகை ஓவியத்தை நீங்கள் நவீன ஓவியக் கண்காட்சிகளில் பார்த்திருப்பீர்கள். கோணல்மாணலான பலவித வடிவங்களில் செய்தித்தாள், பத்திரிகைகள், வண்ண வெள்ளைத் தாள்கள் கிழிக்கப்பட்டு (உங்க வீட்டு 2 வயசு சின்னுவும், பப்லுவும் கிழிக்கிறார்களே, அதுபோலதான்) அக் கிழிசல்கள் ஒருங்கிணைக்கப்பட்டு ஒட்டப்படும். ஒட்டப்பட்ட இவ்வகை கிழிசல்கள் ஓவியரின் மனதிலுள்ள பிம்பத்தையோ, கருத்துகளையோ பிரதிபலிக்கும் ஓவியமாகும்.

இதில் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக வேறு பொருட்கலவைகளும் சேரும் போது (சணல் கயிறு, சரளைக் கல், தாமிரக் கம்பிகள்) உருவாவதுதான் மாண்ட்டாஜ். இதைப் போல ஒரு வித்தியாசமான ஓவியத்தை நாமும் உருவாக்கலாம். வெறும் ஐந்து ரூபாய் செலவுக்குள்.

சின்னக் குழந்தைகள் உலகெங்கும் முட்டை ஓட்டின் மீது வண்ணம் தீட்டி மகிழ்வார்கள். கைதேர்ந்த ஓவியர்களோ முட்டையில் ஒரு சிறு

உஷா ஸ்ரீகுமார்



துளையிட்டு வெள்ளை - மஞ்சள் கருக்களை வெளியேற்றி, சுத்தப்படுத்தி அதன் உட்புறம் அழகான நுணுக்கமான ஓவியங்களை வரைவார்கள்.

ஆனால் நாம் செய்யப் போகும் இந்த முட்டையோட்டு 'கொலாஜ்'ஜிற்குத் தேவை உடைந்த, நொறுக்கப்பட்ட முட்டையோடுகள் மட்டுமே.

1. முட்டையோடுகளை சோப்பு நீரில் போட்டுக் கழுவி, சுத்தமாக்கி வெய்யிலில் காயவைக்கவும். வேண்டிய வடிவங்களில் நொறுக்கவும்.

2. கெட்டியான ஹேண்ட் மேட் பேப்பரில் வெளிறிய நீலம் அல்லது சாம்பல் நிற க்ரேயான் அல்லது வாட்டர் கலரைக் கொண்டு வேண்டிய விதத்தில் வண்ணமேற்றவும்.

வண்ணக் காகிதம், அல்லது அட்டைகள் கூட உபயோகப்படுத்தலாம். ஆனால் நாமே வண்ணம் தீட்டினால், டார்க், லைட் எஃபெக்ட் அழகாக வரும்.

3. மரம், ஏரிக்கரை, குட்டைச் செடிகள், மலர்கள், தூரத்து மலர்கள், தூரத்து மரங்கள், கோரைப் புற்கள் போன்றவற்றை ரஃப்பாக வரைந்து கொள்ளவும்.

4. உடைத்த முட்டை ஓட்டுத் துண்டுகளை மரம், செடி, மலை, வடிவங்களில் சிறு துண்டுகளைச் சேர்த்து இணைத்து ஒட்டி உருவாக்கவும்.

5. கடைகளில் கிடைக்கும் க்ளாஸ் கலர்களைச் சில துளிகள் உபயோகித்து முட்டை ஓட்டின் மீது வெவ்வேறு நிறங்களைத் தேவைக்கேற்பப் பூசி வடிவங்களை நிறமேற்றுங்கள்.

6. க்ளாஸ் கலர்களை தேவையான அளவு தின்னர் உபயோகித்துக் கரைக்கவும்.

7. ஒரு வண்ணம் ஓரளவு காய்ந்தபின் அடுத்த நிறத்தைப் போடவும்.

8. விருப்பமானபடி ஃப்ரேம் செய்து கொள்ளவும்.

இவ் வகையான ஓவியங்களில் இயற்கைக் காட்சிகள் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

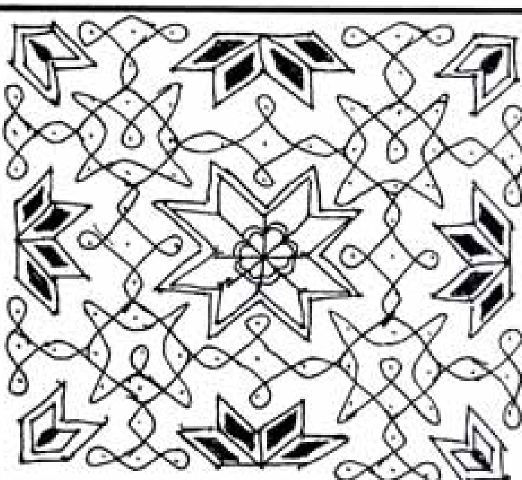
முட்டையோட்டை உபயோகிக்க விருப்பமில்லாதவர்கள் சங்கு, கிளிஞ்சல்களை உடைத்தும் இவற்றைச் செய்யலாம்.

க்ளாஸ் கலர்களுக்குப் பதில் உங்களிடம் உள்ள பலவித நெய்ல் பாலீஷ்களில் ஓரிரு சொட்டுகளை உபயோகித்தும் செய்யலாம். குறிப்பாக பேர்ல் வகை நெயில் பாலிஷ்ஷால் பூக்கள் போட்டால் மிகவும் நேர்த்தியாக இருக்கும்.

நெயில் பாலீஷ் மீது சிறிது வெள்ளி அல்லது தங்க நிற பவுடரைத் தூவினாலும் அழகாக இருக்கும்.

இவற்றைச் செய்ய சாதாரண பிளாட்பாரத்தில் விற்கும் நெயில் பாலீஷ்களையும் உபயோகிக்கலாம்.

அதிக செலவின்றி, வித்தியாசமான பொருட்களால் செய்யக்கூடிய மிகச் சுலபமான படைப்பு இது.



13 புள்ளி 13 வரிசை (நேர் புள்ளி)

- சாந்தா ஜெகன்னாதன்

உங்கள்

RAJ TV

யில்

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை

இரவு 8.00 மணிக்கு



வி எம். குமரனின்

கீதாஞ்சலி

AVM PRODUCTIONS

ஏவி எம். கே. சண்முகம்

PONSORED BY: ROOBINI RBD PALMOLEI

வைக்க 'குறி' தப்பாது!

தீபாவளி துப்பாக்கியாக இல்லாமல் நிஜமான துப்பாக்கிச் சுடும் போட்டியில், குறி தவறாமல் சுட்டு சாதனை படைத்திருக்கிறார் அஞ்சலி பக்வத். வெட்பதக் தம்பதிகளின் இரண்டாவது மகள். இவர் குழந்தையாக இருந்த போது, வெறும் 'பார்பி' பொம்மைகளை வைத்துக் கொண்டு விளையாடிய பெண் இல்லை!

மலை ஏறுதல், ஜூடோ, கராத்தே பயிலுதல் போன்றவற்றில் ஆர்வம் காட்டினார். ஏதாவது சாதனை புரிய வேண்டும் என்பதிலேயே கவனம். மும்பையில் உள்ள கிரித்தி கல்லூரியிலே அஞ்சலி சேர்ந்தார். காரணம் இங்குதான் 'என்.சி.சி.'க்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் பாடம் உள்ளது. இங்குதான் துப்பாக்கிச் சுடும் பழக்கம் அஞ்சலிக்கு ஏற்பட்டது. சர்வசாதாரணமாக, துப்பாக்கிச் சுட கற்றுக் கொள்ள, அதுவே வாழ்வின் திருப்புமுனையாகி விட்டது அஞ்சலிக்கு!

அண்மையில் ஜெர்மனியில் நடந்த இன்டர்நேஷனல் ஸ்போர்ட்ஸ் ஷூட்டிங் ஃபெடரேஷன் ஏற்பாடு செய்திருந்த போட்டியில் கலந்து கொண்டு 'உலக சாம்பியன்' பட்டத்தைப் பெற்றார் அஞ்சலி. அதுவும் இப் போட்டியில் ஐந்து ஆண்களையும், நான்கு பெண்களையும் பின்னுக்குத் தள்ளி விட்டு, சாதனை புரிந்தார். லண்டனில் நடந்த காமன்வெல்த் போட்டிகளில் நான்கு தங்கப் பதக்கங்களைச் சுட்டு வந்தார். "அடுத்து, எனது லட்சியம், ஏஷியன் கேம்ஸில் தங்கப் பதக்கத்தை சுட்டு வர வேண்டும் என்பதுதான்" என்கிறார் அஞ்சலி.



"என்.சி.சி.யில் எனக்கு அதிக ஆர்வம், 1988ம் ஆண்டு அஹமதாபாத் நேஷனல் லெவல் போட்டியில் (மற்றவர் வற்புறுத்தி) கலந்து கொள்ளும் வரை, எனக்கு ஷூட்டிங் என்பது என்னவென்றே தெரியாது. ஏதோ ஒரு

தேர்வு காரணமாக அப்போட்டியில் கலந்து கொள்ள வேண்டிய மூன்று பேர் கொண்ட டீம் கலந்து கொள்ளவில்லை. அதனால் வெற்றி எளிதாகக் கிடைத்தது. அது மட்டுமின்றி, மும்பையிலிருந்து கலந்து கொண்ட முதல் பெண்கள் குழு எங்களுடையதுதான். அடுத்து மஹாராஷ்டிரா ரைஃபில் அசோஷியனில் கலந்து கொண்டு, வெற்றி பெற்றேன். ஆனால், மிகக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டியிருந்தது, இந்த வெற்றிக்கு" என்கிறார் அஞ்சலி. தற்போது ஐந்து மாநில, தேசிய விருதுகளைப் பெற்றுள்ளார் - அர்ஜுனா விருதும் இதில் அடங்கும்!

எலெக்ட்ரானிக் இன்ஜினியரிங் படித்து, சொந்தத் தொழில் நடத்தும், மந்தர் பக்வத், இவரைத் திருமணம் செய்து கொண்டார். இன்று அஞ்சலியின் பரம விசிறியான பக்வத், இத் துறையில புதியவர்கள் பங்குபெற வேண்டும் என்பதற்காகச் சிறிய கிளப் ஒன்றினை துவக்கியுள்ளார்.

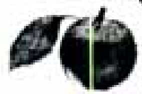
"எனக்கு அஞ்சலியுடன் சண்டை போடவே ரொம்ப பயம்" என்று ஜோக் அடிக்கிறார் பக்வத். சரி அஞ்சலி எதற்குத்தான் பயப்படுவார்? சொன்னால் நம்ப மாட்டீர்கள், தண்ணீரைப் பார்த்தால் அஞ்சலிக்கு ஒரே பயம்! "தூக்கத்தில் கடல், அலை போன்ற கனவு வந்தாலும் பயந்து விடுவேன். ஆனால் தற்போது கணவர் கொடுத்த தைரியத்தில் கொஞ்சம் பரவாயில்லை" என்கிறார்.

எப்படி இருந்தாலும், இந்த ஒலிம்பிக்ஸில் தங்கப் பதக்கத்தைப் பெற வேண்டும் என்பதில் குறியாக இருக்கிறார் அஞ்சலி. தன்னைப் போல், சாதனை செய்யத் துடிக்கும் இளைய சமுதாயத்திற்காக, துப்பாக்கிச் சுடும் பயிற்சி தரும் அகாடமியைத் திறக்க வேண்டும் என்பதே இவரது குறிக்கோள்... கனவு... லட்சியம்!!

— போரூர் ஆர். சீதா



இம்மாத இல்லத்தரசி



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : பால் கடைசி தேதி : 15.11.2002

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஸ்வீட் செய்வதற்கு முன் படியுங்கள்!

❖ கேரட் அல்வா கிளறு கிறீர்களா? அதில் பால் கோவா, அல்லது கன் டென்ஸ்டு மில்க் சேர்ப்பதற்குப் பதில் ஒரு கப் கரைத்த பால் பவுடரைச் சேர்த்தால் 2 பங்காக அல்வா காணும். ருசியும் அபாரமாக இருக்கும்.

சிக்கனத்துக்குச் சிக்கனம். வேலையும் சும்மி!

❖ கேரட் துருவலை அரைத்து பாலில் வேகவைத்து அல்வா கிண்டி, இறக்கும் முன் ஒரிரு சொட்டுகள் பாதாம் எஸென்ஸ் ஊற்றவும். "பாதாம் அல்வாவா?" என்று சாப்பிடு பவர்கள் கேட்டு உங்களை ஆச்சரியப்படுத்துவார்கள்.

❖ குலோப்ஜாமூன் மிக் ஸில் செய்யப்படும் குலாப் ஜாமூன் படு சாஃப்டாக வர வேண்டுமானால் மாவைப் பிசையும் போது அதில் சிறிது நெய்யைச் சேர்த்துப் பிசைய வும்.

❖ குலாப்ஜாமூன் செய் யும் போது நடுப்பகுதி கெட் டிப்படாமல் இருக்க ஒரு கிஸ்மிஸ் பழத்தை நடுவில் வைத்து குலாப்ஜாமூனை உருட்டவும்.

❖ தீபாவளி சமயத்தில் பலவித பால் ஸ்வீட்கள் பரி சாக நமக்கு வரும். பால் பாய சம் செய்யும் போது சட் டென்று அதில் ஒரிரு பால் பேடா அல்லது கேக்குகளை உதிர்த்துச் சேர்க்கவும். பாலை அதிகம் குறுக்கத் தேவை யில்லை. ருசியும் ஏ-ஒன்.

❖ ஸ்வீட், காரம் வகை களை அழகாக கண்ணாடிக் காகிதத்தால் சுற்றி ஒன்றோடு ஒன்று ஒட்டாதபடி நண்பர் கள், உறவினர்களுக்குத் தர வும். பார்ப்பதற்கு அழகாக இருக்கும். காராபூந்தி ஒட்டிய ஜிலேபிகள் தூர எறியப்படு கிறது.

❖ பாயசம், கீர் போன்ற வற்றைச் செய்யும் போது அதில் ஒரு பாகத்தைச் சர்க் கரை சேர்க்காமல் இறக்கி வைத்து விடவும். ஓரளவு ஆறியபின் ஷுகர் ஃப்ரீ, சுகுவல் போன்ற 'ஆஸ்பர் டாமே'யை (சர்க்கரைக்கு மாற்று) ருசிக்கேற்ப சேர்த்து டயாபடீஸ்காரர்களுக்குச் சாப்பிடக் கொடுக்கலாம்.

❖ கேசரி கிளறும் முறை யிலேயே சர்க்கரை சேர்க்கா மல் ரவை, சேமியா, அவல் வகைகளைக் கிளறி இறக்கி வைத்து சிறிது நேரம் கழித்து (சுகுவல்) போன்ற 'ஆஸ்பர் டாமே' பொடி அல்லது வில் லைகளைச் சேர்த்துக் கலக்க வும்.

இதே போல சர்க்கரை யைத் தவிர்த்து 'ஆஸ்பர் டாமே' சேர்த்து புட்டிங், ஐஸ்க்ரீம் வகைகளையும் சுலபமாகத் தயாரிக்கலாம்.

அடுப்பில் உணவுப் பொருள் கொதிக்கும் 'ஆஸ்பர்டாமே'யைச் சேர்த்தால் இனிப்பு மிகவும் குறைந்து விடும். எனவே சிறிது ஆறிய பின்னரே இதைப் பதார்த்தத்தில் கலக்கவும்.

— உஷா

யோகா பயிற்சியால், சர்க்கரை குறையும்!

தீபாவளிப் பண்டிகை என்று சொல்லும்போதே நமக்கு முதலில் நினைவுக்கு வருவது பலவகையான இனிப்பு வகைகள்தான். ஆனால் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இனிப்பு களைக் கண்ணால் மட்டுமே பார்க்க முடியும்.

தற்போது நீரிழிவு நோய் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. சாதாரணமாக 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு மட்டுமே இந்த நோய் வரும். ஆனால் இப்போது சிறியவர்களையும் இந் நோய் தாக்குகிறது. தாய் தந்தையருக்கு இந் நோய் இருந் தால் குழந்தைகளுக்கு வரு வதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள் ளது. இது பரம்பரை நோயா கும். கிராமங்களில் இருப்பவர் களை விட நகரங்களில் இருப் பவர்களுக்கு இது அதிகம் வருகிறது. இதற்கு அவர்களது வாழ்க்கை முறையே காரணமா கும்.

இந் நோய் எப்படி ஏற்படு கிறது?

நம் உடலில் கார்போஹைட்ரேட் என்ற பொருள் சர்க்கரையாக மாற்றப் படுகிறது. இந்தச் சர்க்கரை என்ற க்ளுகோஸ் நமது உடலுக்கு வேண்டிய சக்தியாக மாற்றப் படுகிறது. இவ்வாறு சக்தியாக மாற்றுவதற்கு இன்சுலின் தேவைப்படுகிறது. இந்த இன்சுலின் கணையத்தில் சுரக்கிறது. இன்சுலின் போதிய அளவு சுரக்காவிட்டால் க்ளுகோஸ் சக்தியாக மாற்றப்படாமல் சிறுநீர் வழியே வெளியேறு கிறது. ரத்தத்தில் சர்க்கரையாகத் தங்கி விடு கிறது. குறைவாக இன்சுலின் சுரப்பவர்களுக்கு மாத்திரைகளால் இந் நோயைக் கட்டுப்படுத்த லாம். இன்சுலின் அதிக அளவு தேவைப்படு பவர்களுக்கு இன்சுலின் ஊசி வழியே தினமும் சேர்ப்பது தேவைப்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயின் அறிகுறிகள் :

அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுதல், அதிக அளவில் வெளியேறுதல், வாய் உலர்ந்து போய் அதிக தாகம் எடுத்தல், அடிக்கடி பசி எடுத்தல், உடலின் எடை குறைதல், களைப்பு, சோர்வு, உடல் பலவீனம், உடல்வலி, மன உளைச்சல், கவனம் குறைதல், உடலில் ஏற்பட்ட காயம் ஆறாமல் இருத்தல், தோலில் அரிப்பு, பிறப் புறுப்புகளில் அரிப்பு, பார்வைக் குறைவு, கை - கால் மரத்துப் போதல், தோலின் உணர்ச்சிக் குறைதல், சர்க்கரையின் அளவு அதிக மானாலோ அல்லது குறைந்தாலோ மயக்கம் ஏற்படுதல் இவையெல்லாம் சர்க்கரை நோயின் அறிகுறிகளாகும். இவை எல்லா அறிகுறிகளும் ஒருவருக்கே இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இவற்றில் சில அறிகுறிகள் இருக்கும். இந்த அறி குறிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் மாறு பட்டு இருக்கும்.



மண்ணீரல், இரைப்பையுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள் ளது. சர்க்கரையின் அளவைக் கட் டுப்படுத்தும் மருந்துகள் முதலில் இரைப்பையைப் பாதிக்கின்றன. இந்தப் பாதிப்பு மண்ணீரலுக்கும் பரவுகிறது. மண்ணீரல் பாதிக்கப் படுகிறது. மண்ணீரலைப் பலப் படுத்தினால் இந்த நிலை மாறும்.

கல்லீரல், மண்ணீரல் இரண் டும் நீரிழிவு நோயில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. கல்லீரல் சரி யாக இயங்காவிட்டால் பசி எடுப் பது குறையும். தூக்கம் அதிகம்

வரும். உடல் முழுவதும் வலி இருக்கும். கண் பார்வைத் திறன் குறைதல், கண் திரை விலகல் இவை எல்லாம் கல்லீரல் சரியாக இயங்காததால் ஏற்படுகிறது.

இந் நோயுள்ளவர்கள் செய்ய வேண்டியவை:

1. உணவுக் கட்டுப்பாடு : உணவு முறையைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். உண்ணக்கூடியவை, உண்ணக்கூடாதவை என்னென்ன என்று தமது மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசித்து அதைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இரு சாப்பாட்டிற்கிடையில் நீண்ட இடைவெளி இருத்தல் கூடாது. வயிற்றைக் காயப் போடவும் கூடாது. இனிப்புப் பிரியர்கள் இனிப்பு அதிகம் சாப்பிட்டு, கூட ஒரு மாத்திரை போட்டுக் கொள்வார்கள். இது மிகவும் ஆபத்தானதாகும். இனிப்பு உண்பது ஒரு ஆபத்து. அதிக மருந்து உட்கொள்வது அடுத்த ஆபத்து. எனவே இவர்கள் இரு தவறுகளைச் செய்கிறார்கள்.

சர்க்கரை, வெல்லம், உருளைக்கிழங்கு, எண்ணெயில் பொரித்த பண்டங்கள், தேன், ஜாம், சாக்லேட், இனிப்பு பிஸ்கெட், கேக், ஆல்கஹால் இவற்றை அறவே தவிர்க்க வேண்டும். முளைவிட்ட பயிறுகள், காய்கறிகள், சில பழங்கள் இவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். நேரத்திற்குச் சாப்பிட வேண்டும். நேரம் தவறி சாப்பிடக் கூடாது.

2. உணவு உண்ணும் முறை :

உணவை நன்றாக மென்று உமிழ்நீருடன் கலந்து விழுங்க வேண்டும். அவசரமாக உணவை மெல்லாமல் அப்படியே விழுங்குவதால் ஜீரணம் கடினமாகிறது. இரைப்பை அதிக வேலை செய்து களைப்படைகிறது. ஒரு முறை வாயில் இட்ட உணவைக் குறைந்தபட்சம் 16 முறை மென்று கூழாக்கி உமிழ்நீருடன் கலந்த பின்பே விழுங்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதால் உணவு எளிதில் ஜீரணிக்கப்படுகிறது.

3. உடற்பயிற்சி : நடத்தல் மிகச் சிறந்த பயிற்சியாகும். எளிதான பயிற்சியும் கூட. தினமும் இருவேளையும் அதிக தூரம் (சுமார் 2 அல்லது 3 கி.மீ) நடத்தல் நன்மை தரும். ஜாகிங், நீச்சல், சைக்கிள் ஓட்டுதல், தோட்ட வேலை இவை சிறந்த பயிற்சிகளாகும். அவரவர் வயதிற்கேற்பவும், உடல் உறுதிக்கேற்பவும் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். யோகா, பிராணாயாமம் இவற்றைச் செய்யலாம். நல்லதொரு ஆசிரியரிடம் பயிற்சி பெற்ற பின்னரே இதைச் செய்ய வேண்டும்.

4. மருந்துகள் :

பரிசோதனைக்குப் பின் இரத்தம், சிறுநீர் இவற்றிலுள்ள சர்க்கரையின் அளவுக்கேற்ப மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகள் சாப்பிட வேண்டும். இன்சுலின் தேவைப்படுபவர்கள் தேவையான அளவு ஊசி மூலம் இன்சுலின் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

5. மனநிலை:

மனதை அமைதியுடன் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக உணர்ச்சிவசப்படுதல் கூடாது. டென்ஷன், ஸ்டிரெஸ் இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். தினமும் இருமுறை தியானம் செய்தால் இவற்றைத் தவிர்க்கலாம்.

6. கால்களில் கவனம் :

உடலில் எங்கும் காயம், புண் ஏற்படாமல் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இவர்களுக்குக் காயம் ஏற்பட்டால் ஆறுவது கடினம். முக்கியமாகக் கால்களை, அதிலும் முக்கியமாகப் பாதங்களைக் கவனத்துடன் பாதுகாக்க வேண்டும். முக அழகில் செலுத்தும் கவனத்தை விட, பாதங்களின் சுத்தத்தில் அதிக கவனம் தேவை. கால்களைச் சோப்புப் போட்டு நன்கு கழுவி, உலர்ந்த துணியால் துடைக்க வேண்டும். கால் விரல்களுக்கிடையில் உள்ள இடுக்குகளை, நகங்களைச் சுற்றியுள்ள இடங்களைக் கவனத்துடன் பராமரிக்க வேண்டும். காலில் புண் ஏற்பட்டால் விரலையோ, காலையோ எடுக்க வேண்டிய நிலை கூட வரலாம். இந் நோய் உள்ளவர்களுக்கு



ஊறவைத்த தானியத்தைச் சுண்டலுக்கு வேகவைக்கும் போது உப்பின் அளவை ஒரு கிலோவுக்கு ஒரு பிடி அதாவது உப்பைக் கையில் வைத்து மூடினால் உள்பிடியாக ஒரு பிடி போட்டு வேகவைத்தால் உப்பின் ருசி சரியாக இருக்கும். பின் காரம், அவரவர் தேவைக்கு ஏற்ப போட்டுக் கொள்ளவும்.

– என். விஜயலெட்சுமி

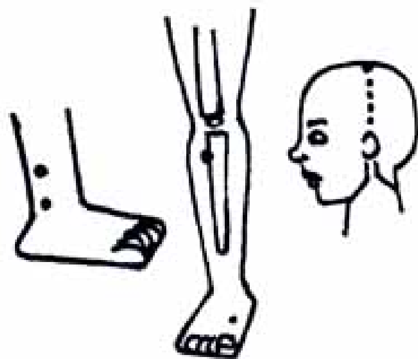
அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது மருத்துவர் அதிகக் கவனத்துடன் செயல்படுவார்.

வெறும் காலுடன் நடப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். அழுத்தமான, முரடான ஷூ, செருப்பு அணியக் கூடாது. இலேசான, மிருதுவான செருப்பு அணிய வேண்டும். காலுறைகள் பருத்தியில் செய்யப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும். பெண்கள் அதிக உயரமுள்ள குதிகால் செருப்புகள் அணிதல் கூடாது. உள்ளாடைகள் கூட அதிக பிடிப்புடன் அணியக் கூடாது.

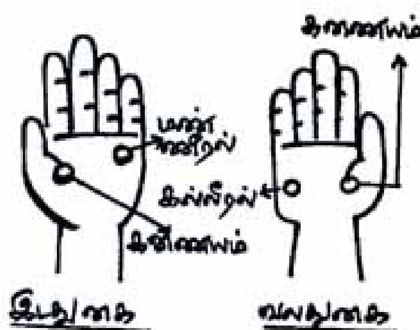
நீரிழிவு நோய்க்கு அக்குபிரஷர் சிகிச்சை:

அக்குபிரஷர் முறையில், அதிக தாகம் மண்ணீரல் பலவீனப்பட்டிருப்பதைக் குறிக்கும். இம்முறையில் கணையம், மண்ணீரல் இரண்டிற்கும் ஒரே மெரிடியனில் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. உடல்வலி, கல்லீரல் பலவீனத்தையும், மரத்துப் போய் எரிச்சல் உணர்வு சிறுகுடலின் பலவீனத்தையும், பால் உணர்ச்சி குறைதல் சிறுநீரக பலவீனத்தையும், அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல் சிறுநீர்ப் பையின் பலவீனத்தையும் குறிக்கிறது.

நீரிழிவு நோய்க்கு மண்ணீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம் இந்த மெரிடியன்களில் அக்குபிரஷர்/அக்குபங்சர் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. நீரிழிவு நோய்க்கு அக்குபங்சர் முறை சிறந்த பலன் அளிக்கிறது. சில முக்கியமான புள்ளிகளில் தினம் அழுத்தம் கொடுத்து வருவதினால், நோயின் தீவிரம் சிறிது சிறிதாகக் குறைகிறது.



படத்தில் காட்டப்பட்ட புள்ளிகளில் தினம் இரு வேளை அழுத்தம் கொடுத்து வர வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் 8 முறை அழுத்தம் கொடுத்துத் தளர்த்த வேண்டும். இதனால் நோயின் தீவிரம் நன்கு குறைகிறது. பரம்பரையாகச் சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு நோய் வராமல் தடுக்கப்படுகிறது.



கையில் படத்தில் குறிக்கப்பட்டுள்ள கணையம், மண்ணீரல், கல்லீரல் இவற்றின் பிரதிபலிப்பு இடங்களில் நன்றாக அழுத்தம் கொடுத்து விலக்க வேண்டும். காலையில் 8 முறையும், மாலையில் 8 முறையும் அழுத்தம் கொடுக்கலாம்.

இதைத் தவிர நாடி பரிசோதனை மூலம் எந்த உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்று கண்டுபிடித்து அந்த மெரிடியன்களில் அக்குபங்சர் சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. முக்கியமாக மண்ணீரலின் சக்தி அதிகரிக்கப்படுகிறது.

பல நிறுவனங்கள் நீரிழிவு சிகிச்சை முகாம்கள் நடத்தி வருகின்றன. பெங்களூரில் 'அக்குபிரஷர் க்ளப்' என்ற அமைப்பு ஒவ்வொரு மாதமும் ஒரு ஞாயிறன்று இலவச நீரிழிவு சிகிச்சை முகாம் நடத்துகிறது. அதில் நூற்றுக் கணக்கானவர் வந்து சிகிச்சை பெறுகின்றனர். ஒவ்வொரு மாதமும் அவர்கள் இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனை செய்து கொண்டு வருகிறார்கள். சிகிச்சையின் பயனாக, பல பேருக்குச் சர்க்கரையின் அளவு குறைந்து வருகிறது. அவர்கள் தாங்கள் சாப்பிடும் மாத்திரையின் அளவுகளைக் குறைத்து வருகிறார்கள். அவ்வப்போது கருத்தரங்குகள் நடத்தப்படுகின்றன. இதை ஏற்று நடத்துபவர் டாக்டர் போஜராஜ் என்ற இஸ்ரோ சாட்டிலைட் சென்டரில் பணிபுரியும் விஞ்ஞானி.

மேற்கண்ட எல்லா முறைகளையும் பின்பற்றி வந்தால் நீரிழிவு நோயின் தீவிரத்தை மிகவும் குறைக்கலாம். மருந்துகளைக் குறைத்து ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம். நீரிழிவு நோயின் தாக்கம் எங்கு தன்னைப் பாதிக்குமோ என்று பயம் உள்ளவர்கள் தடுப்பு முறையாக அக்குபிரஷர் சிகிச்சை செய்து கொண்டு மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கலாம்.

— டாக்டர். ஜே. ஜெயலக்ஷ்மி

வழிகாட்டி, வழி செய்யும் பகவான்!

'என்னுடைய சங்கல்பமில்லாமல், யாரும் என்னைத் தரிசனம் செய்ய முடியாது. நான் அழைத்தாலொழிய நீ என்னைப் பார்க்க வர முடியாது', பகவான் பாபா கூறும் இந்த வார்த்தைகளுக்கு, அவருடைய பக்தர்களின் வாழ்க்கையில் அவர் நடத்தும் லீலைகளே உதாரணமாகும். பக்தர்கள் மட்டுமல்ல, பக்தர் அல்லாதவரையும் பகவான் சங்கல்பத்தினாலேயே இழுக்கிறார். இழுக்காமலும் இருக்கிறார்.

தன் முந்தைய ஷீரடி அவதாரத்தில், 'எனக்குச் சொந்தமானவனைச் சிட்டுக்குருவியின் காலில் நூலைக் கட்டி இழுப்பது போல, எங்கிருந்தாலும் இழுத்துக் கொள்வேன்' என்று உரைத்தார். இப்படியாக நாம் ஸ்வாமியை தரிசனம் செய்வதும், செய்யாததும் நம் கையில் இல்லை. ஆட்டுவிப்பவர் அவரே. ஒவ்வொரு கணமும், என்னை விட்டுப் பிரியாமல், நடத்தி வைக்கும் அக் கண்கண்ட தெய்வத்தை, நான் என் கண்களால் காண, அது புரிந்த லீலைகள்தான் எத்தனை? இதோ என் அனுபவங்களில் சில -

எங்கள் குடும்பத்தில் எல்லோருக்குமே கடவுள் நம்பிக்கை அதிகம். நாங்கள் கோயமுத்தூரில் வசித்து வந்த சமயம். அப்போது நான் ஆறாம் வகுப்பு படித்து வந்தேன். எனக்குப் புத்தகங்கள் என்றால் உயிர்! வாரப் பத்திரிகை, ஆங்கில நாவல் என்று எதுவாயிருந்தாலும் 'கவர் டு கவர்' படித்து விட்டுத்தான் மறு வேலை. அப்படிப்பட்ட புத்த

கப் புழுவை, அதன் வழியிலேயே ஆட்கொள்ள நினைத்தாரோ பகவான்? நான் பாபாவைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டது இல்லை. திடீரென்று அப்பா சில மெல்லிய தமிழ்ப் புத்தகங்களைக் கொண்டு வந்தார்.

ஆபீஸ் நண்பர் படிப்பதற்குக் கொடுத்ததாகக் கூறினார். அப் புத்தக ஆசிரியர் பெயர் நினைவில்லை. ஆனால் அதிலுள்ள சில செய்திகள் என் மனதில் பதிந்தன. ஒன்று, புகழ்பெற்ற பாடகர் டி.எம். சௌந்திரராஜன் வாழ்க்கையில் பாபா நிகழ்த்திய அற்புதம், ஒரு பக்தருக்குத் தானே வயிற்றில் ஆபரேஷன் செய்து குணமாக்கியது மற்றும் சிவராத்திரி லிங்கோத்பவம். படித்ததில் ஆச்சரியம்தான் மேலிட்டது. பக்தி வரவேயில்லை.

'எப்படிம்மா, பெரிய்ய லிங்கங்களை வாயிலிருந்து எடுக்க முடியும்? நாக்கு அடியில ஒளிச்சு வெச்சிருந்திருப்பாரோ!' என்னுடன் சேர்ந்து அம்மாவும் ஆச்சரியப்பட்டது. இன்னும் என் மனதில் பசுமையாக இருக்கிறது. மேலும் பகவதாபசாரம் செய்யாமல் தடுத்த என் அப்பாவுக்கு நான் எத்தனை நன்றி சொன்னாலும் போதாது. தனக்குப் பிடித்தாலும் பிடிக்காவிட்டாலும், மற்றவரை குறைகூறுவது அப்பாவுக்குப் பிடிக்காத ஒன்று.

"நம்பிக்கை இல்லை என்றால் விட்டு விடுங்கள். அநாவசியமாகச் சந்தேகப்பட்டுப் பேசுவானேன்?" அப்பா முகம் சுளிக்க, வாயை மூடிக் கொண்டேன். ஆபீஸ் நண்பர் அதோடு நிற்காமல், ஒருநாள் வற்புறுத்தி தன் வீட்டிற்கு அழைத்தார். வேண்டாவெறுப்பாகச் சென்றேன் என்றே கூற வேண்டும். அவர்களுடைய குட்டிப் பூஜையறையில் பல பாபா படங்கள். ஒன்றிலிருந்து வழிந்த அமிர்தத்தைப் பிரசாதமாகக் கொடுத்தார்கள். அந்த அமிர்தமும் என்னை ஈர்க்கவில்லை. (இப்போது நிலைமையே தலைகீழ் - அமிர்தமும், விபூதியும் கொட்டும் வீடுகள் எங்கேனும் இருக்கிறதா என்று நான் பிரசாதத்திற்காக அலைகிறேன். அம்மாதிரி வீடுகளைக் கண்டுபிடிப்பது பெரும்பாடாக உள்ளது. என்னே பகவானின் விளையாட்டு!)

அடுத்த வருடம் அப்பாவுக்கு பெங்களூருக்கு டிரான்ஸ்பர் வந்தது. வேலை விஷயமாக வெளியூரிலிருந்து வந்த பல ஆபீஸ் நண்பர்கள், அதென்னவோ சொல்லி வைத்தது போல ஒயிட் பீல்ட் சென்று ஸ்வாமியைத் தரிசனம் செய்யாமல் ஊர் திரும்பியதில்லை. அப்போதெல்லாம், அப்பாவும் அவர்களுடனே போய் வந்திருக்கிறார்.

ஒருநாள் திடுமென, "ஒயிட் பீல்ட் போய் வரலாம். அங்குதான் சாயிபாபா இருக்கிறார்" என்றார். வற்புறுத்தியதால் இஷ்டமில்லாமல் சென்றேன். அப்போது கூட்டமே இல்லை. நம்பர் வரிசை இல்லை. ஸ்வாமி வருகிறார் என்றவுடன் எல்லோரையும் அவசரமாக அமர்த்தினார்கள். நான் அம்மா, தங்கை, மூவரும் மூன்றாவது வரிசையில் இருந்தோம். மொத்தமே கிட்டத்தட்ட ஐந்தாறு வரிசைகள்தான் இருந்தன. ஸ்வாமி வந்தார். கூட்டத்தின் பின்புறமாக மிதந்து வந்து எனக்கு வலப்புறமாகத் திரும்பி, முன் பக்கம் சென்றார். முன் வரிசையில் உட்கார்ந்திருந்தவர்களிடம் கடிதங்களைப் பெற்றுக் கொண்டே, தலையைச் சுற்றித் தூக்கி எங்களை நோக்கினார். ஒரே ஒரு க்ஷணம்தான்!

நேருக்கு நேர் சந்தித்த அந்தப் பார்வையிலும், முகத்திலும் குறும்புச் சிரிப்பு! கண்களின் தீர்க்கம் ஊடுருவிச் சென்று ஆட்டியது. ஆனால் மடத்தனத்தின் சிகரத்தில் அப்போது வீற்றிருந்த எனக்கு, அந்தச் சிரித்த, குறும்பான கண்களின் தீட்சண்யம் மனத்தில் பதிந்ததே தவிர, பகவான் பதியவில்லை!

இந்த அசட்டுப் பசு, இஷ்டத்திற்குப் புல் மேய, பகவான் நீண்ட கயிற்றில் கட்டி விட்டார். அதற்குப் பிறகு நாங்கள் சென்னை வந்தோம். பள்ளி, கல்லூரி படிப்பும் முடிந்தது. அதுவரை பாபாவிடம் நாங்கள் செல்லவில்லை.

வருடம் 1990 - பாபா மறுபடியும் எங்களை ஈர்க்க ஆரம்பித்தார். அவரை வழிபட ஆரம்பித்தவுடன், கூடவே தரிசன ஆசையும் தொற்றிக் கொண்டது. அதுவும் நான், 'பாபாவைப் பார்க்க வேண்டும்' என்று வெறியே பிடித்து அலைந்தேன் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்! என்ன வேடிக்கை - பெங்களூரில், 'பார்க்க வேண்டாமே!' என்று அழுதேன், இப்போதோ 'பார்க்க வேண்டுமே!' என்று அழுதேன்.

குடும்பத்தினர் எல்லோருக்கும் ஆசை

தான். ஆனால் எப்படிப் போவது, புட்டபர்த்தியில் எங்கு தங்குவது என்று ஒரு விவரமும் தெரியாது. தற்செயலாக வீட்டுக்கு வந்த, புது நண்பரான சாயி பக்தர் ஒருவர்,

"ஸ்வாமி சம்மர் கோர்சுக்காக ஒயிட் பீல்டில்தான் இருக்கிறார். நாம் உங்கள்



காரிலேயே போகலாம். நானும் வருகிறேன்" என்று சொல்லி விட்டு, காரை ஓட்ட, தனக்குத் தெரிந்த இன்னொருவரையும் அழைத்து வந்து விட்டார். அப்பா, மாமாவிடம் சொல்லி, அவர் மூலமாக வீட்டிற்கு வாட்ச்மேன் ஏற்பாடாகி, அவரும் இரவே வந்து விட்டார். அடுத்த நாள் விடியற்காலை மூன்று மணிக்கு அலாரம் வைத்து விட்டுப் படுக்கச் சென்றோம்.

அலாரம் அடிப்பதற்கு முன், எழுப்பியது போன் மணி. மாமா பையன்தான் ஃபோன் செய்தான். சாதாரணமாக எதையுமே கண்டுகொள்ளாமல், நமக்கேன் வம்பு என்றிருப்பவன், அன்று அக்கறையாக ஃபோன் செய்து, "அத்திம்போ, நீங்கள் நேற்று பெங்களூர் போகப் போவதாக அப்பாவிடம் சொல்வதைக் கேட்டேன். கிளம்பி விடாதீர்கள்! ராஜீவ் காந்தியை ஸ்ரீபெரும்புதூர்ல கட்டுட்டாங்களாம். ஊரெல்லாம் ஒரே கலவரம். அப் பக்கம் போனால் மாட்டிக் கொள்வீர்கள்" என்று எச்சரித்தான்.

கடைசி நிமிடத்தில் அவனை ஃபோன் செய்ய வைத்து, எங்களை அநாவசிய பீதியிலிருந்து காப்பாற்றிய பகவானுக்கு நன்றி சொன்னோம்!

ஆசையாகக் கிளம்பிய எனக்கு, பெருத்த ஏமாற்றம். ஸ்வாமியின் சங்கல்பத்தை யார் அறிய முடியும்? அதை அன்று நிதர்சனமாக உணர்ந்தேன். எரியும் தணலாக என் உள்ளத்தில் பதிந்திருந்த தரிசன ஆசை, அடுத்த வருடம் மீண்டும் மேலெழும்பியது.

யார் மூலமோ, 'ஏப்ரல் மாதம் என் பதால் பாபா கொடைக்கான லில் இருக்கிறார்' என்று செய்தி கிடைத்தது. அடுத்த பதினைந்து நாட்களுக் குள் டிக்கெட் கிடைத்து, கிளம்பி... முடிகிற காரியமா? முதலில் தங்குவதற்கு இடம் ஏற் பாடு செய்ய வேண்டுமே என்று அப்பா ஏதேதோ ஓட்டல்களுக்கு சென்னையி லிருந்தே ஃபோன் செய்தார். பலன் பூஜ்யம். 'சம்மர் பீக்சீசனில் குறைந்த நேரத்தில் கேட்கிறீர்களே! ரூம் இல்லவே இல்லை' என்றுதான் பதில்கள் வந்தன. ஓட்டலில் ரூம் கிடைப்பதை வைத்துத்தான் டிரெயின் டிக்கெட் எடுக்க முடியும். சரி, வேறு சமயம் பார்ப்போம், இப்போதைக்கு ஒன்றுமே செய்ய முடியாது என்று கூறிவிட்டு அப்பா வேலை விஷயமாக வெளியே சென்று விட்டார்.

கிணற்றுப் பக்கம் துணிகளை துவைக்கச் சென்ற எனக்கு, மனம் ஒரு நிலையில் இல்லை. 'எப்படியாவது ஸ்வாமியைப் பார்க்க வேண்டும்' என்று மூளை திரும்பத் திரும்ப யோசித்தது. திடீரென்று 'தமிழ்நாடு டூரிஸம்' ஓட்டலில் ரூம் கேட்கவேயில்லையே என்ற நினைப்பு என்னை வேகமாக உந்த, நுரையும் கையுமாக உள்ளே ஓடினேன். அம்மாவிடம் சொல்லி, டைரக்டரியில் டிடிடிசி நம்பர் கண்டுபிடித்துக் கொடுத்து, பேச வைத்தேன். அம்மாவுக்கு, ரூம் கிடைக் கும் என்ற நம்பிக்கை கொஞ்சம் கூட இல்லை. இருந்தாலும் என்னைத் திருப்திப் படுத்த ஃபோன் போட்டார். "கொடைக் கானல் டி.டி.டி.சி. ஓட்டலில் ரூம் ஒன்று கிடைக்குமா?" என்று கேட்டு வைத்தார்.

கிடைத்த பதில் அம்மாவை நிமிர்ந்து உட்கார வைத்தது!

"ரூம் இருக்கே!" என்ற பதில்தான் அது. அம்மா இதை எதிர்பார்க்கவில்லை. தட்டுத் தடுமாறி தனக்குத் தெரிந்தவரை விவரம் கேட்டுக் கொண்டார். "ரூம்ல வெந்நீர் தண்ணி வசதி இருக்கா?" என்றெல்லாம் கேட்கப் போயும், ஃபோன் நபர், "கண்டிப் பாக உண்டு, இப்பவே வாங்க. இங்கு சென்னை ஆபீசிலிருந்தே ரூமை புக் பண் ணிக்கலாம்" என்றார்.

ஃபோனை வைத்த அம்மாவிற்கு வியப்பு இன்னும் குறையவில்லை. நானோ சந்தோஷத்தில் நாட் டியமே ஆடி விட்டேன்! அம்மா அவசரமாக அப்பா கொடுத்து வைத்த ஆபீஸ் நம்பருக்கு ஃபோன் செய்து, 'அப்பாவிடம் விஷயத்தைக் கூற, அப்பாவுக்குப் பயங்கர ஆச்சரி யம். "ரூம் இருக்குன்னா சொன்னார்?"

"ஆமாம், நீங்க இப்பவே மவுண்ட் ரோடு ஆபீசுக்குப் போய் ரூமை புக் செய் துடுங்க. உடனே டிரெயின் டிக்கெட்டும் வாங்கிடலாம்."

அப்பாவும் சென்று உடனே கேட்டார். அங்கிருந்த ஊழியர்கள், "பீக் சீசனில், அது வும் கொடைக்கானலில் ஓட்டல் ரூம் கேட் கிறீர்களே!" என்று சிரித்தார்களாம்.

"இப்பத்தானே என் மனைவி ஃபோன் செய்து கேட்டபோது, ரூம் இருக்கிறது என்று கூறிவிட்டு, இப்போது இல்லை என்கிறீர் களே?" இது என் அப்பா.

"அந்த ஊழியர் யார், அப்படி இங்கு நாங் கள் யாருமே கூறவில்லையே, இன்று காலை யிலிருந்து, நாங்கள் மட்டும்தான் இங்குள் ளோம், எங்களில் ஒருவர் கூட அப்படிப் பட்ட ஃபோனை அட்டண்ட் செய்யவில் லையே?" அவர்கள் எல்லோரும் ஏகமாகக் குழம்ப,

அப்பா, பாவம், திரும்பத் திரும்ப, "உங் கள் ஆபீசில் யாரோ ஒருவர் ரூம் இருக்கிறது என்று கூறியதனால்தானே வந்தேன்!" என்று புலம்ப, முடிவில் அங்கிருந்த ஒருவருக்குப் பாவமாகி விட்டது.

"சார், கண்டிப்பாக எல்லா ரூமும் புக் காகி விட்டது. ஆனால் ஊழியர்களுக் கென்று இரண்டு ரூம் எப்போதும் கையிருப் பில் காலியாக வைப்பது வழக்கம். அதைச் சாதாரணமாக வெளிமனிதர்களுக்குக் கொடுக்கக் கூடாதுதான். ஆனால் உங்களைப் பார்த்தால் பரிதாபமாக இருக்கிறது. வயதான வர், ஒரு ஃபோன்காலை நம்பி, இந்த வெய்யி லில் வந்திருக்கிறீர்கள். அந்த இரண்டு ரூமில் ஒன்றை உங்களுக்குப் பதிவுசெய்து கொடுக் கிறேன். நீங்கள் பணத்தைக் கூட கொடைக் கானலில் கட்டி விட்டால் போதும்."

என்று கூறிவிட்டு, அடுத்த பதினைந்து நிமிடத்தில் மளமளவென்று, ரூம் புக் செய்து கொடுத்து விட்டார்! சந்தோஷத்தில் அப்பா வுக்குப் பேச்சடைத்தது. உடனே ஓடோடிச் சென்று எக்மோரில், மதுரை டிரெயினில், கொடை ரோடு வரை டிக்கெட் பதிவு செய்யப் பார்த்தால் எல்லாம் ஃபுல்! இருந்த

ஒரே 'ஹாலிடே ஸ்பெஷல்' டிரெயினில் நூறுக்கும் மேல் வெயிட்டிங் லிஸ்டில்தான் பதிவுசெய்ய முடிந்தது.

வீட்டிற்கு வந்து நடந்ததையெல்லாம் அப்பா விவரித்ததைக் கேட்டவுடன் எங்களுக்குப் பயங்கர ஆச்சரியம். ஃபோனில் பேசியவர் யார்?

ஆயிற்று. பயண நாளும் வந்தது. இடைப்பட்ட சில நாட்களில் அப்பா ஃபோன் செய்தபோதெல்லாம், டிக்கெட் வெயிட்டிங் லிஸ்டிலிருந்து இம்மியளவும் நகரவில்லை. மூட்டை முடிச்சுகளுடன் எக்மோர் சென்றடைந்தபோது, அன்று காலை வரை வெயிட்டிங் லிஸ்டில் இருந்த நாங்கள் ஆர்.ஏ.சி. 5,6,7,8 ஆனோம்! அம்மாவுக்கும் தங்கைக்கும் உடம்பு சரியில்லை. இரண்டு பேருமே இரவு சௌகரியமாகப் படுத்துக் கொண்டு பயணம் செய்ய வேண்டும். 'இரண்டே இரண்டு பெர்த் கிடைத்தாலும் போதுமே பகவானே, நானும் அப்பாவும் எப்படியோ உட்கார்ந்து கொண்டு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்வோமே!' என்று என் மனம் அலைபாய்ந்தது. பிளாட்பாரத்தில் டி.டி.இ.யைக் கண்ட அப்பா, விரைந்து சென்று விசாரிக்க, அவர் வாயிலிருந்து வந்த வார்த்தைகளைக் கேட்ட எங்களுக்கு, தூக்கிவாரிப் போட்டது.

அழுத்தம் திருத்தமாக, நிதானமாக, "கடவுள் கிருபையிருந்தால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்!" என்றார் டி.டி.இ.!

என்ன ஆச்சர்யமான பதில். வாயடைத்துப் போய், ஆர்.ஏ.சி. 1, 2, 3, 4 பெர்த்களுக்கு உரியவர்கள் வருகிறார்களா என்று எட்டிப் பார்த்தபடி இருந்தோம். மேல் பார்த்தில் இருந்த இருவர், வண்டி கிளம்புவதற்கு முன்பே, சாப்பிட்டு, படுத்து விட்டார்கள். 1, 2, 3, 4, நபர்கள் வந்து விட்டால் எங்களுக்கு சீட் போயே போச்சு! குறித்த நேரத்தில் வண்டி கிளம்பும் வரை யாரும் வரவில்லை. டி.டி.இ. எங்களருகில் வந்து அமர்ந்தார்.

"செங்கல்பட்டு வரை பார்ப்போம்" என்று கூறிவிட்டு, கடவுள் விஷயங்களாக ஏதேதோ பேசி வந்தார். எங்கள் டென்ஷனைக் குறைக்க ஸ்வாமியே அவரை அனுப்பினாரோ என்னவோ! செங்கல்பட்டும் வந்து போயிற்று. டி.டி.இ. உடனேயே நான்கு பர்த்களையும் எங்களுக்குக் கொடுத்து விட்டார். அதுவரை யாரும் வராதது பெருத்த ஆச்சரியம். கையில் கொண்டு போன தயிர் சாதத்தைச் சாப்பிட்டு விட்டு, நிம்மதியாகப் படுத்தோம்.

இப்படியாக பகவான் அருளால் கொடைக்கானலில் நல்ல தரிசனம் பெற்று உய்ந்தோம். இந்தத் தரிசனத்திற்கு எத்தனை நாடகங்கள் என நினைத்து நினைத்து மகிழ்ந்தோம். இப்படி எத்தனையோ எங்கள் வாழ்வில் நிகழ்ந்தன.

நம் பகவான் இருக்கிறாரே, விக்னங்களைக் களைந்து நன்மை புரிவதில் அவர் கணபதி, உடல் உபாதைகளைத் தீர்ப்பதில் அவர் முருகனே, சீக்கிரம் சந்தோஷமடைந்து அருள்புரிவதில் அவர் சிவனார், கள்ளச் சிரிப்பால் உள்ளத்தைக் கொள்ளை கொள்வதில் அவர் க்ருஷ்ணன், சத்யத்தில் அவர் இராமர், கூட இருந்து எப்போதும் உதவி புரிவதில் அவர் ஆஞ்சநேயர், கருணையால் தாய் போல் அள்ளிக் கொடுப்பதில் அவர் துர்காபரமேஸ்வரி. எங்களுக்குச் சகலமும் அவரே. சகல சக்திகளும் அவரே!

'ஆயிரம் குதிரைகள் பூட்டிய ரதமே இருந்தாலும் என்னுடைய சங்கல்பம் இல்லாமல் நீ என்னைத் தரிசிக்க முடியாது'. அதே போல் ஆயிரம் குதிரை பூட்டிய ரதத்தில் உட்கார வைத்து, நாம் முரண்டு பிடித்தாலும், பூர்வஜன்ம புண்யத்தினால், தன் சங்கல்பத்தினால், நம்மை ஈர்த்து தரிசனம் பெற வைப்பார். அப்படிப்பட்ட கருணாமூர்த்தியின் தாமரை மலர்ப் பாதங்களை வணங்குகிறேன். என்றுமே வணங்க வேண்டும் என்று அவரையே வேண்டுகிறேன்.

— சுஜாதா கௌரிசங்கர்



பண்டிகைக்கு ஆம வடைக்கு அரைக்கும் போது கடலை பருப்பு, துவரம் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு சம அளவில் கலந்து அரைத்த பிறகு சிறிதளவு ரவையையும் மாவுடன் பிசிறி வடை தட்டினால் அதிக மொறுமொறுப்புடன், வாயில் போட்டால் வடை கரையும்.

- ஆர். சாந்தா

எச்சமி பாட்டி



நான் விளையாட்டாகச் சொன்னதை, பாட்டி இத்தனை சீரிய ஸாய் எடுத்துக் கொள்வாள் என்று எதிர்பார்க்கவில்லை.

என் தாத்தாவுக்கு எப்போதுமே பாட்டியை மட்டம் தட்டுவதே வேலை.

இத்தனைக்கும் 'பனீர்' சிகப்பு நிறத்திலாகட்டும், முக லட்சணத்தி லாகட்டும், கைவேலைகளிலாகட்டும், லௌகீக காரியங்களிலாகட்டும் என் பாட்டியை அடித்துக் கொள்ள இந்த ஊரிலேயே யாரு மில்லை எனலாம்.

இன்றும் அப்படித்தான். ஈஸிசேரில் சாய்ந்தபடி, உண்ட களைப்பில் அரை நித்திரையில் இருந்த தாத்தாவின் காலை, தெரியாமல் மிதித்து விட்டாள் பாட்டி.

தாத்தாவுக்குக் கோபம் வந்து விட்டது.

"ஜடம்! படிக்காத கடம்! கண்ணா அவிஞ்சு போச்சு" என்றார்.

பாட்டி உதட்டைக் கடித்தபடி, சுருங்கிப் போன முகத்துடன் உள்ளே நகர்ந்து விட்டாள்.

பாட்டியைப் பார்க்க எனக்குத்தான் பாவ மாயிருந்தது. பாட்டி என்றால் எனக்கு உயிர். எந்தக் கல்யாணத்துக்குச் சென்றாலும், பட்சணங்களை எனக்கென்று 'தனியே மடியில் கட்டிக் கொண்டு வருவாள். எனக்கு இருபத்தி இரண்டு வயசாகியும் கூட, பாட்டிக்கு நான் இன்னமும் தூளியில் ஆடும் குழந்தை தான்.

''என்ன பாட்டி, உன்னை எப்பப் பார்த்தாலும் படிக்காத ஜடம்னே திட்டறாரு தாத்தா. நீ ஸ்கூலுக்கே போனதில்லையா?'' என்றேன்.

பாட்டி என் தோளைப் பிடித்தபடி சிரித்தாள்.

''நான் எட்டாவது வரை படிச்சிருக்கேனாக்கும்'' என்றாள் பெருமையாய்.

தாத்தா அந்தக் காலத்திலேயே பி.ஏ. (ஹானர்ஸ்) என்று எனக்குத் தெரியும்.

''கவலைப்படாதீங்க பாட்டி. எட்டாவது வரை படிச்சிருக்கீங்களே. அதுவும் அந்தக்



எம்.ஏ. படிக்கிறார்

காலத்து எட்டாவது இந்தக் காலத்து எம்.ஏ.வுக்குச் சமம்'' என்றேன்.

''ம்ஹூம்! அவருக்கு முன்னாடி நான் வெறும் எட்டாவது படிச்ச ஜடம்தானே'' என்று பெருமூச்சு விட்டாள்.

பாட்டியின் வருத்தத்தில் நானும் கரைந்து போய்ச் சொன்னேன்.

''இப்ப நீங்க நினைச்சாக் கூடப் போதும். எம்.ஏ. படிக்கலாம். நிறைய யுனிவர்சிடியிலே திறந்தவெளி பல்கலைக் கழக கல்வித் திட்டம் இருக்கு'' என்றேன்.

அப்போதைக்குப் பாட்டி ஒன்றும் சொல்லவில்லை.

மதியம் போல என்னை அழைத்தாள்.

''ஏண்டா, அந்தத் திறந்தவெளி கல்வித்

கிருஷ்ணா

திட்டத்தோட ஆபீஸ் ஏதும் நம்மூரிலே இருக்கா?''

''ஓ. இருக்கே'' என்றேன்.

''உன் பைக்கை எடு'' என்றான்.

புரியாமல் பார்த்தேன்.

"நான் எம்.ஏ. படிக்கறதாய் முடிவு பண்ணிட்டேன்" என்று பாட்டி சொன்னதும் வாய் பிளந்து நின்றேன்.

"ம், பைக்கை எடு."

நேரே அந்த ஸ்டடி சென்டருக்குள் நானும், பாட்டியும் நுழைந்தோம்.

மடிசார் புடவைக்கட்டும், நெற்றி நிறையக் குங்குமமும், டாலடிக்கும் வைர மூக்குத்தி, தோடுமாய் பாட்டி கம்பீரமாய் நடக்க, இன்னும் எனது அதிர்ச்சி மாறாமல் பாட்டியுடன் செல்ல நாய்க்குட்டி போல ஓடினேன்.

"வாங்க பாட்டிம்மா, பேரனைச் சேர்க்க வந்தீங்களா?"

அலுவலக கிளார்க் பான்பராக் கறை பல்லைக் காட்டி வரவேற்றான்.

"பேரனுக்கில்லே அட்மிஷன். எனக்குத் தான்."

பாட்டி சொன்னதும் அந்த கிளார்க் மூச்சடங்கி ஒரு நிமிடம் நின்றார்.

"எட்டாவது வரை படிச்சிருக்கேன். எம்.ஏ. தமிழ் சேரணும். அந்த மனுஷர் பி.ஏ. தான். நான் எம்.ஏ. பாஸ் பண்ணி, எனது அம்பது வருஷ புண்ணுக்கு மருந்து போடணும்."

"மருந்தா? அதுக்கெல்லாம் டாக்டரைப் பார்க்கணும். நான் ஒண்ணும் கம்பவுண்டர் இல்லையே?" என்றார் கிளார்க்.

"எம்.ஏ. அப்ளிகேஷன் ஃபார்ம் கொடுங்க."

பாட்டியின் அதட்டலில் உள்ளிருந்து ஸ்டடி சென்டர் இன்சார்ஜ் ஓடி வந்தார்.

"பாட்டிக்கு வயசென்ன ஆறது?"

"புரட்டாசி வந்தால் அறுபத்தி ஆறு. ஏன், அறுபத்தி ஆறு வயசானால் படிக்கக் கூடாதா?"

அந்த 'ஸ்டடி சென்டர்' முழுக்க விஷயம் பரவி, அங்கே பெரும் கூட்டமே கூடி விட்டது.

"ரூல்ஸ் அண்டு ரெகுலேஷன்படி ஏதும் தடை உண்டா?" என்று பாட்டி கம்பீரமாய்க் கேட்க, பாட்டி அங்கே 'சூப்பர் ஸ்டார்' கணக்காய் பரபரப்பானாள்.

வீட்டுக்குத் திரும்பியதும் நானே விஷயத்தைப் போட்டு உடைத்தேன்

"பாட்டி பக்கத்திலே நின்னப்ப எனக்கு எவ்வளவு பெருமையாயிருந்தது தெரியுமா?" என்றேன்.

என் அப்பா ஓடி வந்து பாட்டிக்குக் கைகொடுத்தார். தாத்தா ஒரு அலட்சியச் செருமலுடன் வாசலுக்கு நகர்ந்தார். என் அம்மா ஓடி வந்து கட்டிக் கொண்டாள்.

"அட, டி.வியைப் பாருங்க" என என் தங்கை கத்த, எல்லோர் கண்களும் தொலைக் காட்சிப் பெட்டியில்.

லோக்கல் டி.வி. விளம்பரத்தில், அந்த 'ஸ்டடி சென்டர்' பாட்டியின் படத்தைக் காண்பித்து விளம்பரம் செய்திருந்தது.

'இதோ எங்களது பெருமைமிகு மாணவி. படிக்க வயது ஒரு தடையில்லை' என்று தான் கிளப்பியது விளம்பரம்.

"என் போட்டோ ஏதுடா அவங்களுக்கு?"

"அதான் அப்ளிகேஷன் பாரத்திலே இருக்குமே" என்றேன்.

பாடப் புத்தகங்கள் அடுத்து கொஞ்ச நாளில் வர, பாட்டியைக் கவலையுடன் பார்த்தேன்.

"என்ன பாட்டி முடியுமா?"

பாட்டி என் முதுகைத் தடவிக் கொடுத்தாள்.

"நீ ஒரே ஒரு உதவிதான் செய்யணும்" என்றாள்.

"என்ன பாட்டி?"

"இந்தப் பாடங்களை நீ படிப்பியாம் உரக்க. நான் காதிலே வாங்கிண்டே மனப் பாடம் செஞ்சுடுவேனாம்" என்றாள்.

நம்பிக்கையில்லாமல் பாட்டியைப் பார்த்தேன். ஆனால் பாட்டியின் ஞாபக சக்தி அபாரமாயிருந்தது.

நான் படிப்பதைக் கண்ணை மூடிக் கேட்

பாசுமதி அரிசியைச் சன்ன ரவை போல் உடைத்து வைத்துக் கொண்டால், விருந்தினர்கள் திடீரென வந்தால் அவசரத்திற்கு இதில் உப்புமா செய்து அசத்தலாம். சுவையும் நன்றாக இருக்கும். பாம்பே ரவா, கோதுமை ரவா போல் வித்தியாசமே தெரியாமலிருக்கும்.

- கோமதி



பான். பிறகு தன் மொழியில் அப்படியே ஒப்பிப்பாள்.

"பாட்டி நடிகர் திலகத்தையே மிஞ்சிட்டீங்களே. அவரும் உங்களை மாதிரிதானாம். மேக்கப் போட்டுக்கிட்டே வசனத்தைப் படிக்கச் சொல்லிக் கேட்பாராம். காமிரா முன்னாடி அப்படியே பிச்சு உதறுவாராம்" என்றேன்.

"எனக்கு இந்த கெமிஸ்ட்ரி ஃபார்முலா தான் உதைக்குது. மனப்பாடமே ஆக மாட்டேங்குது. பேசாமல், எனக்குப் பதிலாய் நீ பரீட்சை எழுதிடேன் பாட்டி" என்றாள் என் தங்கை.

இதோ பரீட்சையும் வந்து விட்டது. பரீட்சை ஹாலுக்குள் பாட்டி. வெளியே நான். சுடிதாரும், பேண்டுமாய் அலையும் இளசுகளுக்கிடையே, மடிசார் புடவையில் பாட்டி அங்கு அமர்ந்திருந்தது அபூர்வக் காட்சியாயிருந்தது.

சீஃப் எக்ஸாமினர் பரீட்சை ஹாலை அளந்தபடி வர, பாட்டியைப் பார்த்ததும் அப்படியே நின்று விட்டார்.

தடாலென அவள் காலில் அங்கேயே நமஸ்காரம் செய்தார்.

"எச்சுமிப் பாட்டி நீங்களா? நீங்க மட்டும் நான் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., படிக்கறப்போ பரீட்சை ஃபீஸ் பதினைஞ்சு ரூபாய் கட்டலேன்னா, இந்த இராமானுஜம் இப்படி வாழ்க்கையிலே உசந்திருக்கவே முடியாது" என்று தேம்பினார்.

"சரிடா, என் கையை விடு. நேரம் ஓடறது பாரு. பரீட்சை எழுதினப்புறம் பேசலாம்" என்று பாட்டி கருமமே கண்ணாகப் பேசினாள்.

பாட்டி எம்.ஏ. சேர்ந்து இரண்டு வருஷம் ஓடி விட்டது. இன்று ரிசல்ட் வருகிறது. எனக்குள் திக், திக். ஆனால் பாட்டி அலட்டிக் கொள்ளவேயில்லை.

ஸ்டடி சென்டரிலிருந்தே ஃபோன் வந்தது முதல் செய்தியாய்.

"பாட்டி, நீங்க பாஸ்."

வீடே கூச்சலிட்டது சந்தோஷமாய். தெரு முழுக்க ஓடி, ஓடி சாக்லேட் கொடுத்தேன்.

தனியார் சேனலிலிருந்து காமிராவைத் தூக்கிக் கொண்டு ஓடி வந்து விட்டனர்.

"என் கணவருக்குத்தான் நன்றி சொல்லணும். என்னைப் படிக்கத் தூண்டினதே அவரின் வார்த்தைகள்தான்" என்று பாட்டி இரு பொருள்படப் பேசி, தாத்தாவைக் குத்தினாள்.

"என் பேரனும், என் வீட்டுல இருக்கற சொந்தங்களும் காட்டின அக்கறையினாலேதான் படிக்க முடிஞ்சது" என்றாள்.

என்னை அருகே அழைத்து, அணைத்தபடி காமிராவுக்கு போஸ் கொடுத்தாள். எனக்கு ஏனோ கண்கலங்கியது ஆனந்தத்தில்.

டீவிக்காரர்கள் போன பிறகு தாத்தாவைக் கேட்டேன்:

"இப்ப என்ன சொல்றீங்க தாத்தா? பாட்டி படிப்பறிவில்லாத ஜடமா இன்னமும்? நீங்க பி.ஏ.தான். ஆனால் பாட்டி எம்.ஏ.வாக்கும்" என்றேன்.

"அடப்போடா, நான் ரெகுலர் காலேஜ் பி.ஏ.! உங்க பாட்டி கரெஸ்பான்டென்ஸ் எம்.ஏ.தானே" என்றார் எகத்தாளம் மாறாமல்.

"குப்புறவிழுந்தாலும் மீசையிலே மண் ஒட்டலையாக்கும்" என்றேன் கோபமாய்.

பாட்டி என்னை அந்த இடத்திலிருந்து நகர்த்திக் கொண்டு போய்க் கேட்டாள்.

"ஏண்டா, நான் ரெகுலர் காலேஜ்லே சேர்ந்து படிக்கலாமோ?" ❑



தீபாவளிக்குப் புதுத் துணிகள் அணிந்து மகிழ்ச்சி அடையும்போதே, கூடவே புதுத் துணிகள் மேல் ஒட்டப்பட்டுள்ள ஸ்டிக்கர்களை எடுத்தபின் அந்த இடத்தில் இருக்கும் பிசுபிசுப்பை எப்படிப் போக்குவது என்ற கவலை எழும். வெரி சிம்பிள். துளி கெரசின் கொண்டு தேய்த்தால், பிசுபிசுப்பு சுத்தமாகப் போய்விடும். தேடினாலும் கிடைக்காது!

- ஆர். சாந்தா.



கோவை

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்

வழங்கும்

தேசத்தின் குரல்!

காலை 8.30 மணி
ஞாயிறு தோறும்

மகாத்மா காந்தி எப்படி பேசினார் ?

சுபாஷ் சந்திர போஸ் எப்படி உரையாற்றினார் ?

சுதந்திரம் வாங்கியவுடன் நேருவின் குரல் எப்படியிருந்தது?

சுதந்திரம் கொடுத்தவுடன் மவுண்ட் பேட்டன் குரல் எப்படியிருந்தது?

தன்னிகரற்ற மறைந்த தேசத்தலைவர்களின்
பேச்சுக்களை, அவர்தம் குரலிலேயே
அப்படியே வானொலியில் கேட்க, பொன்னான வாய்ப்பு இது !

தேசத்தின் குரல் !
வழங்குகிறார்கள் ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்.

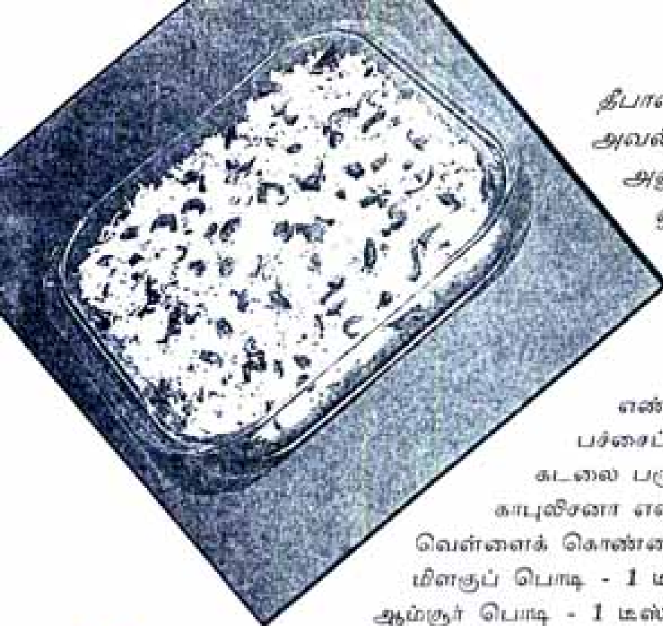
ஒவ்வொரு ஞாயிறு அன்றும் காலை 8.30 மணிக்கு,
சென்னை, கோவை, திருச்சி, மதுரை,
வானொலி நிலையங்களில் கேட்டு மகிழுங்கள் !
தவறவிடக் கூடாத அரிய ... மிக அரிய.... வாய்ப்பு இது !

கோவை

ஸ்ரீ கிருஷ்ணா ஸ்வீட்ஸ்

PRODUCERS OF PURE GHEE SWEETS

DIMENSIONS/SKS/02-03



தீபாவளிக்கு எப்பொழுதும் அவல் மிக்ஸர்தானா என்று அலுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு ஒரு நூதன சுவையான மிக்ஸர். செய்வதும் எளிது.

தேவையான பொருட்கள் :

எண்ணெய் - பொரிக்க,
பச்சைப் பயறு - 1 கிண்ணம்,
கடலை பருப்பு - 1 கிண்ணம்,
காபுலிசனா என்று சொல்லப்படும் வெள்ளைக் கொண்டைக்கடலை - 1 கிண்ணம்,
மிளகுப் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
ஆம்சூர் பொடி - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையானது.

வேற மாதிரிதான் மிக்ஸர் பண்ணலாமே!

செய்முறை :

பச்சைப் பயறு, கடலை பருப்பு, காபுலி சனா மூன்றையும் தனித்தனியாக முதல் நாளே தண்ணீர் ஊற்றி ஊறவிடவும்.

அடுத்த நாள் தண்ணீரிலிருந்து வடித்து எடுத்து ஒரு வெள்ளைத் துணியில் பரவலாகத் தனித்தனியாகப் போட்டு வைக்கவும். அப்படியே இரண்டு மணி நேரம் வைக்கவும்.

வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சிறிது சிறிதாகப் போட்டுப் பொரித்தெடுக்கவும். சல்லடையில் போட்டு எண்ணெய் வடிய விடவும். பொரித்தவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து அதில் உப்பு, ஆம்சூர் பொடி, மிளகுப் பொடி இவற்றைக் கலந்து ஆறியதும் காற்று புகாத டப்பாவில் போட்டு மூடி வைக்கவும்.

விருப்பப்பட்டவர்கள் ஒரு பிடி வேர்க்கடலையையும் பொரித்துச் சேர்க்கலாம். மிளகுப் பொடி பிடிக்காதவர்கள் மிளகாய்ப் பொடியையும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். இது பெரியோர் முதல் குழந்தைகள் வரை விரும்பிச் சாப்பிடும் சத்தான சிற்றுண்டியும் ஆகும்.

பின்குறிப்பு : இந்த மிக்ஸரில் சாதாரண உப்பிற்குப் பதிலாக 'காலா நமக்' என்று சொல்லப்படும் கறுப்பு உப்பைப் பயன்படுத்தினால் மேலும் சுவை கூடும். (இந்த உப்பு நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்.)

— பிரபா டாக்கர்



பட்டின்
பாரம்பரியம்...
பரணி பட்டு சென்டர்



குடும்ப பாரம்பரியத்தைக் கொண்டாடுங்கள்



பட்டு சென்டர்

55, R.K.V. ரோடு, ஈரோடு-1 Ph : 223062, 223072, 223082 உற்பத்தி நிலையம் : 505/140, காந்தி ரோடு, காஞ்சிபுரம் 1



பாரம்பரியத்தின் பெருமை.
காலத்திற்கேற்ற புதுமை.

பரணி பட்டு சென்டர்



குடும்ப பாரம்பரியத்தைக் கொண்டாடுங்கள்



பட்டு சென்டர்

55, R.K.V. ரோடு, ஈரோடு–1 Ph : 223062, 223072, 223082 உற்பத்தி நிலையம் : 505/140, காந்தி ரோடு, காஞ்சிபுரம் 1



ஒருநாள் இரவு என் குடும்பத்துடன் ரயிலில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தேன். எங்கள் கம்பார்ட்மெண்டிற்குள் ஒரு பதினெட்டு வயது இளம்பெண் தன் தந்தையுடன் வந்து அமர்ந்தாள். சுட்டித்தனம் தாண்டவமாடும் அந்தச் சிறு பெண்ணின் முகத்தை அப்போதுதான் கவனித்தேன். முகமெல்லாம் ரத்தக் கட்டிகளாய்.. ஏதோ பூச்சிக் கடி போல் இருந்தது. அந்தப் பெண்ணை என்ன, ஏதென்று விசாரித்து, அவள் மனம் நோகச் செய்ய எனக்கு விருப்பமில்லை.

அந்தப் பெண் என் குழந்தைகளுடன் கலகலப்பாய் தானாகவே விளையாட ஆரம்பித்து, என்னிடமும் பேச்சுக் கொடுத்தாள். அப்போதுதான் அவள் ஒரு பொறியியல் கல்லூரி மாணவி என்பது தெரிந்தது. அதன் பிறகு அவள் தன் கல்லூரியில் நடந்த சில சுவாரசியமான நிகழ்ச்சிகளைச் சொல்ல ஆரம்பிக்க, நானும் அவளும் நட்பாய்ச் சிரித்துப் பேசிக் கொண்டு இருந்தோம்.

அந்த மகிழ்ச்சியைக் கலைக்கவென்றே ஒருவர் எங்கள் எதிர் இருக்கையில் வந்து அமர்ந்தார். அதோடு அந்தச் சிறு பெண்ணின் முகத்தையே உற்றுப் பார்க்க ஆரம்பித்தார். அந்தப் பெண்ணும் கண்டுகொள்ளாமல் என் குழந்தைகளுடன் விளையாடிக் கொண்டு இருந்தாள். அவரோ அப் பெண்மணியின் தந்தையிடம் அவள் முகம் பற்றி விசாரிக்க ஆரம்பித்தார். அவரது விசாரிப்பிற்கு மூலகாரணம் அனுதாபம்தான் என்றாலும், அவர் அந்தப் பெரியவரிடம் கேட்ட கேள்விகளை இன்னும் கூட என்னால் ஜீரணிக்க முடியவில்லை.

அனுதாபம்

என்ற பெயரில்..

"இப்படிப்பட்ட பொண்ணை

எப்படித்தான் நீங்க கரையேத்தப் போறீங்களோ?" என்றும், அந்தப் பெண்ணிடம், "எப்படிமா, நீ இந்த முகத்த வச்சுகிட்டு காலேஜ் போற?" என்றும் கேட்ட நேரிடையான கேள்விகள் அநாகரீகம் என்றால் மிகையல்ல. இத்தனையையும் பொறுத்துக் கொண்டு அந்தத் தகப்பனார்தான், தன் மகளுக்குச் சிகிச்சை பார்த்துக் கொண்டிருப்பதாகக் கூறியும், அந்தக் கொடூர மனிதர் அனுதாபம் என்ற பெயரில் உளறிக் கொண்டே இருந்தார்!

அவர்கள் இருவரும் இறங்கும் ஸ்டேஷனும் வந்து விட, அந்தச் சூழ்நிலையிலும் அந்தச் சிறு பெண் என்னிடம் திரும்பி ஒரு சின்னப் புன்னகையை (தன் கண்ணீர்த் ததும்பும் கண்களை மறைத்து) உதிர்த்து விட்டு இறங்கத் தயாரானாள். அதுவரை தன் முகத்தை மறைக்க எண்ணாதவள், அந்த நேரத்தில் தன் கைக்குட்டையை எடுத்து ஒரு ஸ்கார்ஃப் போல் முகத்தில் கட்டிக் கொண்டதையும், அதைப் பார்த்த அவள் தகப்பன் கண் கலங்கியதையும் என்னால் மறக்கவே முடியாது. அவர்கள் இறங்கிய நேரத்தில் அந்த மனிதர் இளம்பெண்ணைப் பார்த்து, "இது உத்தமம்" என்று கூறியது கொடூரத்தின் உச்சம்.

அன்புச் சகோதரிகளே, இது போல நாம் அடுத்தவரைப் புண்படுத்துகிறோம் என்று அறியாமலே தவறு செய்கிறோம். தயவுசெய்து இதே போல் எந்த மனிதனிடத்திலாவது ஏதேனும் குறையையோ, ஊனத்தையோ பார்க்க நேர்ந்தால், உடனே உங்கள் அத்தனை அனுபவங்களையும் சேர்த்துக் கோர்த்து அனுதாபம் என்ற போர்வையில் விமர்சிக்காதீர்கள்.

மனதார அழகை ஆராதியுங்கள்!
குறைகளை விமர்சிக்காதீர்கள்!!

— கிருத்திகா



பெண்களின் முக அழகிற்கு மேலும் மெருகூட்டும் தலைமுடி நீண்டு அடர்த்தியாக இருப்பதை அனைவரும் விரும்புவார்கள். அத்தகைய அழகிய முடியை எப்படிப் பெறுவது? அதற்கு வீட்டிலேயே தயார் செய்யக்கூடிய நல்ல கூந்தல் தைலத்தை எப்படிச் செய்வது? அவரவர் உடல்வாகிற்கு ஏற்ப கூந்தலை எப்படி அலங்கரித்துக் கொள்வது என்று பல விஷயங்களைக் கூறுகிறார் சென்னையில் மஹா ப்யூட்டி பார்லரையும், மஹா ப்யூட்டி ட்ரெயினிங் இன்ஸ்ட்டிட்யூட்டையும் நடத்தி வரும் மஹாலக்ஷ்மி கமலக்கண்ணன்.

வீட்டிலேயே பார்லர் அழகு

நீளமான, அடர்த்தியான கூந்தலைப் பெற, சில எளிய முறைகளைப் பின்பற்றினாலே போதும். தினமும் இரவில் அல்லது காலையில் சுமார் ஐந்து நிமிடங்கள் தொடர்ச்சியாகத் தலைப் பகுதியை இரு கைகளாலும் அழுத்தி 'பிரெஸ்' செய்தால் தலையில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கும். அதனால் முடி கொட்டுவது நின்று நன்றாக வளரும். கூந்தல் வளரத் தேவையான அளவு எண்ணெய்ப் பசை இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதற்குப் பஞ்சில் சூடான எண்ணெயைத் தோய்த்து தலை முழுவதும் தடவி சீராகப் பரவச் செய்ய வேண்டும். தலையை விரல்களால் மசாஜ் செய்து நீவி விட வேண்டும். இவ்வாறு தலைக்குத் தடவ சிறந்த ஆயிலை வீட்டிலேயே தயார் செய்யலாம்.

ஹெர்பல் ஆயில் செய்யும் முறை :

கரிசிலாங்கண்ணி, பொன்னாங்கண்ணி, கீழாநெல்லி ஆகிய கீரைகளைச் சம அளவாக எடுத்துக் கொண்டு அவற்றை அலசி நீர் போகத் துடைத்து விட்டு, தண்ணீர் விடாமல் விழுதாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு லிட்டர்

தேங்காய் எண்ணெயை எடுத்துக் கொண்டு, பச்சையாக அரைத்த கீரை விழுதை அதில் நன்கு கலக்கவும்.

பிறகு அடுப்பில் சிறிய அளவான தீயில் இந்தப் பாத்திரத்தை வைத்து எண்ணெயை நன்றாகக் காய்ச்சவும். எண்ணெய் தீய்ந்து போகாமல் கவனமாகக் காய்ச்சி இறக்கியதும் நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும் வெட்டிவேர், சிறிதளவு கருஞ்பட்டை ஆகிய வற்றைப் போட்டு ஓர் இரவு ஊறவைக்கவும். மறுநாள் எண்ணெயை நன்கு வடிகட்டி. நறுமணம் தேவைப்பட்டால் கடைகளில் கிடைக்கும் எண்ணெயில் கலக்கக்கூடிய வாசனை திரவியத்தைக் கலந்து கொள்ளவும்.



தலைமுடியை நன்றாக வாரி விட்ட பிறகு இந்த ஹெர்பல் ஆயில் சிறிதளவை இளஞ் சூடாக சுடவைத்துப் பஞ்சை அந்த எண்ணெயில் நனைத்து தலைமுடியின் வேர்க் கால்களுக்கு இடையில் நன்றாகத் தேய்க்க வேண்டும். பிறகு விரல்களின் நுனியினால் தலையில் வட்ட வட்டமாகத் தேய்க்க வேண்டும். தலையின் ஒவ்வொரு பாகத்தி லும் எண்ணெய் நன்றாகப் பரவ வேண்டும்.

பிறகு ஒரு பாத்திரத்தில் நன்றாக நீரைக் கொதிக்க வைக்கவும். ஒரு சிறிய டவலை எடுத்து அதன் இரு நுனிகளையும் கையி னால் பிடித்துக் கொண்டு டவலின் நடுப் பகுதியைச் சுடுநீரில் நனைத்து நன்றாகப் பிழிந்து அந்த ஆவியுடன் எடுத்துத் தலை யில் ஒவ்வொரு இடமாக ஒற்றி எடுத்தால் மயிர்க் கால்களில் உள்ள துவாரங்கள் வழி யாக வியர்த்து நீர் வெளியேறி மயிர்த் துவாரங்கள் நன்றாகத் திறந்து கொள்ளும். இவ்வாறு தலையில் உள்ள துவாரங்களை விரியச் செய்வது முடிக்கால்கள் வளர மிகவும் உதவும்.

தலைமுடி நன்றாக வளர இரு வேளை களும் தலைவாரிப் பின்னிக் கொள்ள வேண் டும். பின்னலை எப்போதும் தளர்த்தியாகவே பின்னிக் கொள்ள வேண்டும். தலைமுடியின் அடிப்பகுதி வியர்த்து அழுக்கு சேராமல் அடிக்கடி தலையை அலசிக் குளிக்க வேண்டும். தலையில் ஈரமில்லாமல் சுத்தமாகப் பொறுமையுடன் காய வைத்துக் கொள்ள வேண் டும். தலைமுடியின் நுனிப்பகுதிகளில் பிளவு கள் ஏற்பட்டால் தலை குளித்து காய வைத்த பிறகு அரை அங்குல அளவு முடியை நுனியில் வெட்டி விட வேண்டும். இதனை ஆறு வாரத்திற்கு ஒரு முறைதான் செய்யலாம்.

சிலருக்குத் தலைமுடியில் ஊட்டச் சத்து குறைவாக உள்ளதால் பிசுபிசு வென இருக்கும். முடிக்கு ஊட்டச்சத்து கிடைக்க :

• விளக்கெண்ணெயை இலேசாகச் சூடு செய்து தலையில் தேய்த்து ஒரு பிளாஸ்டிக் பேப்பரினால் காற்றுப் போகாமல் தலை யைக் கட்டி வைத்து பதினைந்து நிமிடங்கள் கழித்து சீயக்காய்ப் போட்டுக் குளிக்க வேண்டும்.

• சாதம் வடித்த கஞ்சியை இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது தலையில் தேய்த்துத் தடவிக் குளிப்பது நல்லது.

• முட்டையின் மஞ்சள் கருவை நன்றாக அடித்து சிறிதளவு வெந்நீர், அரைத் தேக் கரண்டி ஆரூட் மாவு கலந்து தலையில் தடவி பதினைந்து நிமிடம் ஊறிக் குளித்தால் தலைமுடி வெல்வெட் போல் பளபளப்பாக



மைதா பர்பி, தேங்காய் பர்பி போன்ற ஸ்வீட் செய்யும் போது, பதம் வந்ததும் தாம்பாளத்தில் கொட்டி துண்டு போடுவதற்கு முன்னால், டுட்டி-புருட்டியைத் தூவிப் பாருங்கள். பார்ப்பதற்கு அழகாக ரத்தினக் கற்கள் பதித்தாற்போல இருக்கும்.

- ஆர். சாந்தா

இருக்கும்.

• வினிகர் கால் தம்ளருடன், சிறிதளவு தண்ணீர், எலுமிச்சைச் சாறு, வெங்காயச் சாறு ஆகியவற்றைக் கலந்து கூந்தலில் தேய்த்துக் குளித்தால் கூந்தலுக்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும்.

• செம்பருத்தி இலையை ஒரு பிடி எடுத்து அம்மியில் நைஸாக அரைத்து ஷாம்பூ போல நுரையாக வரும்போது அதை வாரத்திற்கொருமுறை தலையில் தேய்த்துக் குளித்தால் கூந்தல் பட்டுப் போல மென்மையாக, மிருதுவாக, பளபளப்பாக இருக்கும்.

• கூந்தல் அடர்த்தியாக இல்லாமல் வெல வெலவென இருந்தால் சப்பாத்திக் கள்ளியின் சிவந்த மலர்களைச் சேகரித்து கசக்கி, சாற்றைப் பிழிந்து அந்த மலர்களையும், சாறையும் தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுச் சூடாக்கவும். பிறகு ஆறவைத்து, வடிகட்டி எடுத்துக் கொண்டு தலையில் தடவி வந்தால், கூந்தல் அடர்த்தியாக வளரும். முடி கொட்டுவதும் நின்று விடும்.

தலையில் சொட்டை விழுந்து சிலருக்கு முகத் தோற்றமே விகாரமாகும். அதனால் சொட்டை விழ ஆரம்பிக்கும்போதே கவனித்து நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அது வழுக்கையில் கொண்டு விட்டு விடும். சிறிதளவு செம்பருத்திப் பூவைச் சேகரித்து நன்கு கசக்கிச் சாறு எடுத்து சொட்டை உள்ள இடத்தில் தடவி வந்தால், சொட்டை அகன்று விடும்.

தாமரை இலையைப் பறித்துச் சாறு எடுத்து சம அளவு நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்க விட வேண்டும். நீர் சடசடப்பு அடங்கி தைலப் பதத்திற்கு வந்ததும் இறக்கி கண்ணாடி பாட்டிலுக்குள் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இந்தத் தைலத்தை சொட்டையான இடத்தில் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் அந்த இடத்தில் முடி கருகருவென வளரத் தொடங்கிவிடும்.

வழுக்கை விழப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும், சத்தான உணவு சாப்பிடாமல் இருப்பதே வழுக்கை விழ முக்கியக் காரணமாகிறது. அதனால் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி வைட்டமின் மாத்திரைகள் சாப்பிட வேண்டும்.

வழுக்கையைப் போக்க ஒரு வழி உள்ளது. சிறிதளவு யானைத்தந்தம் கிடைத்தால், அதனை ரம்பத்தால் ராவி தூளாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அந்தத் தூளை ஒரு மண் சட்டியில் போட்டு, அடுப்புக்கரியை உபயோகித்து குமட்டி அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கினால் தந்தம் கருகி மைத்தூள் போல் ஆகிவிடும். இந்தத் தூளை தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் எண்ணெயில் கலந்து குழைத்துத் தலையில் வழுக்கை உள்ள இடங்களில் தடவி வர வேண்டும். குறைந்தது நாற்பது நாட்கள் தடவி வந்தால் சிறுகச் சிறுக வழுக்கை மறைந்து முடி வளரத் தொடங்கிவிடும்.

இன்று பலருக்குப் பிரதானமாக உள்ள மற்றொரு கூந்தல் பிரச்னை நரைமுடி ஏற்படுவதே. பித்தம் காரணமாகத் தலை நரைத்திருந்தால் கருவேப்பிலையைத் தேங்காய் எண்ணெயில் இட்டுத் தடவி வந்தால், நரை போகும். உணவில் ஏதாவது ஒரு வடிவில் கருவேப்பிலையை நாள்தோறும் சேர்த்துக் கொண்டால் பித்தநரை அகலும். அதிகாலையில் ஒரு தேக்கரண்டி இஞ்சிச் சாற்றில் இரண்டு துளி தேன் விட்டுத் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தநரை அகன்று, முடி கறுப்பாக வளரும். நெல்லிக்காயை இடித்துச் சாறு பிழிந்து சம அளவு நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி தினசரி தடவி வந்தால்

இளநரையைத் தடுக்கலாம்.

பெண்கள் அவரவர் தோற்றத்திற்கு ஏற்ப தலைமுடியை அலங்கரித்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம். குள்ளமான உடல்வாகு உள்ள பெண்கள் பின்னலிட்டுத் தொங்கவிட்டுக் கொண்டு நிறைய அடர்த்தியாக மலர் சூடிக் கொண்டால் அழகாக இருக்கும். இவ்வாறு பின்னலிட்டு மலர் சூடுபவர்கள் கதம்பம், கனகாம்பரம் போன்ற மலர்களை அணிவது அழகைத் தரும்.

உயரமான தோற்றமுடைய பெண்கள் இரட்டை இலையுடன் உள்ள ஒற்றை ரோஜாவை அணிந்தால் எடுப்பாக இருக்கும். அதிக முடி இல்லாதவர்கள் தற்போது கிளிப் அல்லது 'க்ரஞ்ச்' அணிவது நாகரீகமாக உள்ளது. எளிமையாகத் தோற்றமளிக்க இத் தலையலங்காரம் ஏற்றதாக உள்ளது. திருமண வைபவங்கள், பார்ட்டிகள், விசேஷங்களில் கொண்டை போட்டுக் கொள்வதே அழகாக இருக்கும்.

• பன் கொண்டை போட்டுக் கொண்டால் கொண்டையைச் சுற்றி மல்லிகை மலர் வைத்துக் கொள்ளவும்.

• 'ரிங்' என்ற வளையம் வைத்துக் கொண்டை போட்டால் அரைச் சந்திர வடிவமாக மலர்ச் சரத்தை மேல்புறம் அல்லது பக்கவாட்டில் சூடுவது அழகாக இருக்கும்.

• உயரமான கொண்டை போட்டுக் கொண்டால் எடுப்பான பெரிய பூக்களை ஒற்றைப் பட்டையாகத் தொடுத்து கொண்டையைச் சுற்றி அணிந்தால் எடுப்பாக இருக்கும்.

• வட்ட வடிவமான கொண்டை போட்டுக் கொண்டால் சுற்றி மலர்ச் சரம் அணிவதோடு கொண்டையின் மத்தியில் அழகான பிளாஸ்டிக் அல்லது வெள்ளியிலான ஆபரணத்தை வைத்துக் கொண்டால் அழகாக இருக்கும்.

வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளக்கூடிய ஒரு எளிய தலையலங்காரம் :

1. நடு வகிடு எடுத்து முன்பக்க முடியை இரண்டு பக்கமும் விட்டு விடவும்.

2. அந்த முடியைச் சிறிது சிறிதாக எடுத்து எதிர்மறையாக (Back Comb) வாரி புஸ"புஸ" வென வருமாறு பின் செய்யவும். இருபுறமும் இவ்வாறு செய்து முடியை பின்னால் பின் செய்யும் போது முன்புற வகிடு மறைத்து முடி தூக்கலாக எடுப்பாகத் தெரிய வேண்டும்.

3. பின்னால் உள்ள முடியை சேர்த்து ஒரு ரப்பர் பாண்ட் போட்டு மேலிருந்து கீழாக மூன்று பாகமாக பிரித்துக் கொள்ளவும்.

4. கடையில் 'U' வடிவில் கிடைக்கும் பன் ரோல்கள் மூன்று வாங்கிக் கொள்ளவும்.

5. மேல் பக்கம் உள்ள முடியை ஒரு 'U' பன்னில் சுற்றி தலைகீழாக வைத்து பின் செய்யவும்.

6. அடுத்த பாகத்தையும் அதே போல் இன்னொரு 'U' பன்னில் சுற்றி முன்னால் செய்த பன் ரோலின் கீழ் பின் செய்யவும்.

7. மூன்றாவது பகுதியையும் 'U' பன்னில் சுற்றி இதை மட்டும் U வடிவத்திலேயே பின் செய்யவும்.

8. கொண்டையின் நடுப்பகுதியில் மலர்களால் அலங்கரிக்கவும். அல்லது நடுவிலும், கடைசியிலும் சிறு பிளாஸ்டிக் மலர்களால் அலங்கரித்து பக்கவாட்டில், நிஜ மலர்களை வைத்து அலங்கரித்துக் கொள்ளலாம்.

பேட்டி : ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்

மைசூர் பாகு நன்றாகப் பண்ணத் தெரிந்தவர்களுக்கே சில சமயம் ஏமாற்றி விடும். அதற்குப் பதில் 'ஒரு கப் ஸ்வீட்' செய்வது மிகவும் எளிது. அதற்குத் தேவையானவை : பால் - 1 கப், நெய் - 1 கப், கடலை மாவு - 1 கப், தேங்காய் - 1 கப், சர்க்கரை -3 கப். இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கலந்து அடுப்பில் வைக்கவும். நன்றாகக் கிளறி கலவை பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் புசுபுசுவென்று ஒட்டை விட்டுக் கொண்டு வரும்போது இறக்க நெய் தடவிய தட்டில் கொட்டவும். சிறிது ஆறிய பிறகு கத்தியால் துண்டு போடவும்.

- சாவித்திரி.



4

ஒரு துரோகமும், மூன்று தலைமுறைகளும்

மாலதி சொன்ன செய்தியின் அதிர்ச்சியிலிருந்து அவன் மீள்வதற்குள் பெரியவர் அவர்களுக்கிடையே வந்து விட்டார். நடந்தது எதுவும் அறியாச் சிரிப்புடன் குழந்தை போல, "கரெக்ட் டைம்க்குப் போயிட்டேன் மாலு. இதுதான் கடைசி பாக்கெட்" என்று கூடைக்குள்ளிருந்த பாக்கெட்டை மூலையில் பிடித்து தூக்கிக் காட்டினார். மறுநுனியிலிருந்து கொஞ்சமாய்த் தண்ணீர் வடிந்து அவர் கால்களில் ஒழுகியது.

இருவரிடமிருந்தும் எந்தப் பதிலும் வராததைப் பார்த்து அவருக்கே சற்று கூச்சமாகியிருக்க வேண்டும். "ஸாரி, ஏதோ சீரியஸா பேசிட்டிருந்தீங்க போலிருக்கு. நான் குறுக்கே வந்துட்டேன்" என்றார்.

அவன் மனமில்லாமல் தலையாட்டினான். "அப்படியெல்லாம் ஒண்ணும் இல்லை சார்" வாய் பேசி

னாலும் அவனுக்குள் ஒரு அக்னி புறப்பட்டு ஜுரவேகத்தில் உடல் முழுக்கப் பரவிக் கொண்டிருந்தது. 'இந்த மனிதர் இன்னும் கொஞ்சம் தாமதமாய் வந்திருக்கக் கூடாதா'.

"தாத்தா, நீங்க இன்னும் வரலையேன்னு அம்மா கவலைப்பட்டுக்கிட்டு இருப்பாங்க, நீங்க போங்க. நான் சார்கிட்டே பேசிட்டு வரேன்" என்றாள் மாலதி.

அவள் அவனை இன்னும் 'சார்' என்று விளிப்பது அவருக்கு ஆச்சரியமாய் இருந்தது. முதலில் ஒரு கோபத்தில் அவன் அப்படி பிரித்துப் பேசினாலும், இருவரும் மனம் விட்டுப் பேசிக் கொண்ட பிறகு எல்லாம் சரியாகிவிடும் என்றுதான் அவர் நினைத்திருந்தார். தான் ஆடாவிட்டாலும் சதை ஆடியே தீரும் என்று மனதிலடித்துச் சத்தியம் செய்கிற பழமொழிகளின் மேல் அளவு கடந்த நம்பிக்கை வைத்திருந்த பழைய கிழவரைப் பொய் யென்று நிரூபிப்பது போல, அந்தப் பெண் மலர்ந்து சிரித்தது. "என்ன தாத்தா அப்படிப் பார்க்கறீங்க?"

அவர் பதில் சொல்லாமல் அவனைத் திரும்பிப் பார்த்தார். "டோன்ட் வொர்ரி, சார் நம்ம வீட்டுக்கு வர ஆசைப்பட்டார்ன்னா நானே கூட்டிட்டு வரேன். போதுமா, நீங்க முதல்ல போய் அம்மாவைச் சமாதானப்படுத்துங்க" என்று அவசரப்படுத்தினான் அவன்.

"அம்மாகிட்டே சொல்றதுக்கு எதுனா பொருத்தமா ஒரு பொய் யோசிச்சிட்டுப் போங்க தாத்தா" என்று சொல்லி விட்டுப் பிறகு அவனே சமாதானமடைந்தவனாய் தலையாட்டினான். "நோ ப்ராப்ளம், அம்மாவை ஏமாத்தறது ரொம்ப ஈஸி" என்று சொல்லி விட்டு அவளைப் பார்த்தான்.

லாவண்யா

அவன் தன் உள்ளங்கை ரேகைகளின் முடி வைத் தேடிக் கொண்டிருந்தான்.

'யார் அந்த விஜயகுமார்? சந்தியா எப்படி அவனை விரும்பினாள், ரொம்ப அழகாய் இருப்பானோ, முப்பத்தைந்து வயதானவளை, ஏற்கெனவே கல்யாணமாகி, இவ்வளவு பெரிய பெண்ணும் இருக்கிறவளைத் திருமணம் செய்து கொள்ள ஆசைப்படுகிறான் என்றால் அவனிடத்தில் ஏதும் குறை இருக்குமோ?'

அவன் நிமிர்ந்து பார்த்தபோது அவர் கொஞ்ச தூரம் போயிருந்தார், மாலதி அவ ரைப் பார்த்த பார்வையைக் கொஞ்சமும் விலக் காமல் அவனிடம், "எனக்கென்னவோ அவர் வீட்டுக்குப் போயிட்டுத் திரும்பவும் இங்கே வருவார்ன்னு தோணுது. நீங்க என்ன சொல் றீங்க?" என்றாள். அவன் என்ன சொல்வதற்கு இருக்கிறது?

"டெல் மீ மோர் அபவுட் தட் விஜயகுமார்" என்றான் அவன் நேரடியாய். அவள் தோள் களைக் குலுக்கிச் சிரித்து, "என்ன சொல்ல ணும்?" என்றாள்.

"சந்தியாவும் அவனும், ஐ மீன், அவரும் எவ்வளவு நாளா பழகறாங்க?" அனிச்சையாய் மனதில் தோன்றிய கேள்வியைத் தயங்காமல் கேட்டுவிட்டு, அதற்கான பதிலைச் சந்திக்க விரும்பாதவன் போல வேறெங்கோ திரும்பிக் கொண்டான் அவன்.

அவள் சற்று யோசித்து பதில் சொன்னாள், "எனக்குச் சரியாத் தெரியலை சார், அவர் பெங்களூருக்கு டிரான்ஸ்ஃபராகி வந்து நாலஞ்சு வருஷம் ஆச்சுன்னு அம்மா ஒரு தடவை சொல்லியிருக்காங்க."

"உனக்கு எப்படி இந்த விஷயம் தெரியும்?"

"அம்மாவுக்கு இதைத் தாத்தாகிட்டே சொல்றதுக்குப் பயம், அதான் என்கிட்டே சொன்னாங்க" அவசியமில்லாத பரபரப்போடு கேட்டான், 'நீ அவர்கிட்டே பேசியிருக்கியா?"

எலுமிச்சைச் சாதம் பண்ணலாமென்று பார்த்த போது வீட்டில் எலுமிச்சை இல்லை. வீட்டில் காய்ந்த நார்த்தங்காயைப் பிழிந்து சாதம் பண்ண பிரமாதமாக இருந்தது. நார்த் தங்காய் உடம்புக்கும் நல்லது.

- சாவித்திரி.



"பின்னே! தாத்தாகிட்டே பேசி அவங்க கல் யாணத்தை நடத்தி வைக்கறேன்னு நான்தானே ப்ராமிஸ் பண்ணியிருக்கேன்" என்றாள் சிரித்து. "நினைச்சுப் பார்க்க வேடிக்கையா இருக்கு. அம்மா கல்யாணத்தைப் பொண்ணு நடத்தி வைக்கிறது" என்றாள். பின்னர் எதையோ நினைத்து தனக்குள் சிரித்துக் கொண்டவளாய், "அதைவிட ஃபன்னி, அம்மா என்கிட்டே இந்த விஷயத்தை எப்படி ஆரம்பிச்சாங்க தெரியுமா? திடீர்ன்னு ஒருநாள் ராத்திரி தூங்கறதுக்கு முன்னால என்கிட்டே வந்தாங்க, இதோ, இந்தத் தலைமுடியை இப்படிக் கோதிவிட்டு கிட்டே, 'மாலுக்கண்ணா, உனக்கு ஒரு அப்பா வேணுமா?'ன்னு மெல்லக் கேட்டாங்க. அப்பவே எனக்குப் புரிஞ்சுப் போச்சு. அம்மா எப்பவுமே இப்படித்தான், மனசில பட்ட எதை யும் நேரடியா சொல்லத் தெரியாது. இப்போ எனக்கு ஒரு அப்பா வேணும்ன்னு நானா அவங்ககிட்ட கேட்டேன்? பிறந்ததிலிருந்து அப்பா இல்லாமதானே வளர்ந்தேன் நான், லோ, எனக்கு அப்பான்னு ஒருத்தர் அவசிய மாவே படலை" சொல்லிவிட்டு அவனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

அவன் அந்தத் தாக்குதல்களுக்கெல்லாம் முகம் சுளிக்கிற நிலையை சமீபத்தில் கடந்து விட்டவனாய், இனம்புரியாத அமைதியோடு அவள் சொல்வதை ஆவலாய்க் கேட்டுக் கொண்டிருந்தான். அவள் சற்றே தயங்கி விட்டுத் தொடர்ந்து பேசினாள், 'ஆனா அம்மா என்னை மாதிரி இல்லை, கொஞ்ச நாள் ஹஸ்பண்டோட இருந்திருக்காங்க அந்தப் பாசமும், அஃபெக்ஷனும் அவங்களுக்குத் தேவைப்படுது, இதிலே என்ன தப்பு இருக்க முடியும்? அதை வெளிப்படையா சொல்ல வேண்டியதுதானே? அதை விட்டுட்டு உனக்கு அப்பா வேணுமா, ஆட்டுக்குட்டி வேணு மான்னு என்கிட்டே கேட்கிறது எதுக்கு?"

என்ன சொல்வதென்றே தெரியாமல் அவ ளைப் பரிதாபமாய் ஒருமுறை பார்த்துவிட்டு முகம் திரும்பிக் கொண்டான். அரை டிராயரு டன் ஒரு தாத்தா, மூச்சிரைக்க அவர்களைக் கடந்து ஓடிக் கொண்டிருந்தார்.

அவள் தொடர்ந்தாள். "அம்மாவுக்கு அவ ரைக் கல்யாணம் பண்ணிக்கணும்ன்னு ஆசை, எனக்கும் விஜயகுமார் அங்கிளை ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு, நைஸ் மேன், என்கிட்ட ரொம்ப அன்பாப் பேசினார், அவரை 'டாடி'ன்னுதான் கூப்பிடணும்ன்னு அம்மா சொன்னாங்க, அவர்தான் வேண்டாம்ன்னுட்டார், உனக்கு எது பிடிச்சிருக்கோ அப்படியே கூப்பிட லாம்ன்னு சொல்லிட்டார்" என்று வாய் நிறைந்த சிரிப்போடு அவள் சொன்ன போது அதுவரை பேசிய பெரிய மனுஷிப் பேச்சுகளை



அரிசி மாக்கோலம் போல் அதிலேயே கலர்ப் பொடி சேர்த்து மாக்கோலம் போடலாம். பழக்கம் இல்லாதவர்கள் சரியாகப் போட வரவில்லை என்று கவலைப்படாதீர்கள். கான்வாஸ் பாலீஷ் டப்பா தீர்ந்ததும் அதில் கோல மாவை ஊற்றி அதே பாலீஷ் மூடியிலிருக்கும் பிரஷ்ஷால் எடுத்துக் கோலம் இழுக்கலாம். ஒரே சீராகவும் பிரமாதமாகவும் வரும்.

- ஆர். சாந்தா.

யெல்லாம் மறந்து தன் வயதொத்த சிறுமிகளின் மழலை சந்தோஷங்களில் கலந்து விட்டவள் போலத் தோன்றினாள் அவன் மகள். யாரையும் 'அப்பா' என்றழைக்கத் தயங்குகிறவள்.

சட்டென்று அந்தச் சிரிப்பை நிறுத்தி, "இப்போ நீங்க உங்களோட எங்களைக் கூட்டிட்டுப் போறேன்னு சொல்றீங்க" என்றாள் அவள். முகம் பழையபடி உணர்ச்சியில்லாத நிலைக்குப் போயிருந்தது. "சட்டப்படி இன்னும் நீங்கதான் அம்மாவோட புருஷன், ஸோ, நீங்க சொல்றதைத்தான் நாங்க கேட்டாகணும்" என்றாள். அவள் குரலில் தெரிந்தது வெறுமையா, ஏமாற்றமா வித்தியாசம் தெரியவில்லை. "பரவாயில்லை, நானும் அம்மாவும் விஜயகுமார் அங்கிளை மறந்துதான் ஆகணும்" என்றாள் மிக நீண்ட பெருமூச்சுடன்.

அவன் நிதானமாய் எழுந்து நின்று, "அதுக்கு அவசியமிருக்காது மாலதி" என்றான். அவன் குரலில் அழுத்தம் கூடியிருந்தது.

அவளும் எழுந்து கொண்டாள், முகத்தில் சிறு அதிர்ச்சியும் இல்லாமல், "இதை நான் எதிர்பார்த்தேன் சார், எனக்கு உங்களைத் தெரியும்" என்றாள் மாறாத அதே சிரிப்புடன். பனிச் சென்று மின்னிய பல் வரிசையிடையே தெற்றுப்பல் ஒன்று உறுத்தாத அழகோடு மிளிர்ந்தது - சந்தியா போலவே.

மாலதி வீட்டுப் படிகளில் இரண்டிரண்டாய்த் தாவி ஏறிய போது பெரியவர் செருப்பை மாட்டிக் கொண்டு கிளம்பியிருந்தார், ஒருமுறை உள்ளே பார்த்துவிட்டு, "உங்களைத் தேடிக்கிட்டுத்தான் புறப்படறேன்" என்றார் குரலிறக்கி. அவள் பின்னால் படிகளில் எட்டிப் பார்த்து, "அவர் எங்கே?"

"எவர்?"

பெரியவர் பதில் சொல்லாமல் இன்னொரு முறை அவளுக்குப் பின்னால் தேடினார். அவள் கதவை நன்றாகத் திறந்து கொண்டு உள்ளே வந்து அறைந்து சாத்தினாள், "என்னோட யாரும் வரலை தாத்தா, அந்தாள் வர மாட்டார்ன்னு எனக்குத் தெரியும்" என்றாள் அவர் தோளில் தட்டி.

"என்ன மாலு சொல்றே?" என்றார் அவர் நகைப்புடன்.

"சரியலாத்தான் சொல்றேன் தாத்தா, அவர் போயிட்டார், அவருக்கு அம்மாவைப் பார்க்கிற தைரியம் இல்லையாம்."

அவர் பதறிப் போய் கதவைத் திறக்க முயன்றார், "உனக்கு எல்லாமே விளையாட்டு தான் மாலு" என்றார். அவள் சிரித்தபடி உள்ளே போய்விட, அவர் மூன்று மாடிகள் படிகளில் ஓட்டமாய் இறங்கிப் போனார்.

கால் மணி நேரம் கழித்து அவர் மூச்சிரைக்கத் திரும்பி வந்த போது, மாலதி கூடத்தில் தரையில் உட்கார்ந்தபடி டைம்ஸ் ஆஃப் இண்டியா விரித்து வைத்து கார்ட்டூன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். "இந்தப் பூனையைப் பாரேன், என்ன குறும்பு பண்ணுது" என்று சொல்லி அவள் முகமுழுக்கப் பூரிப்போடு நிமிர்ந்தால், தாத்தா அவளையே முறைத்துக் கொண்டிருக்கிறார், "என்ன தாத்தா?"

"உண்மையைச் சொல்லு மாலு, அவர் எங்கே போனார்?"

அவளுக்குச் சிரிப்பு பொத்துக் கொண்டு வந்தது. 'நிஜமாதான் சொல்றேன் தாத்தா, அவரால அம்மாவைப் பார்த்துப் பேச முடியலை, ஸோ, திரும்பிப் போயிட்டார்" அவருடைய முகத்தில் தெரிந்த ஏமாற்றம் அவளுக்குச் சற்றே வருத்தமாய் இருந்தது.

அவளை நம்பாமல் ஒருமுறை பார்த்து விட்டு பால்கனிக்குச் சென்று எதிரிலிருந்த பார்க்கை ஆழ்ந்து நோக்கினார். அவர் இமையோரங்களில் நீர் வழிந்து விடப் பார்த்தது. மாலதி அவரையே ஏக்கத்தோடு பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

டீ.வி. நாடகம் போல காபியை ஆற்றியபடி கிச்சனிலிருந்து வந்தாள் சந்தியா. நெற்றியோரங்களில் வியர்வைத் துளிர்த்திருக்க, வகிட்டில் குங்குமம் தீற்றலாய்த் தெரிந்தது. இடுப்பில் செருகியிருந்த சேலையை இறக்கிவிட்டபடி, "அப்பா, காபி" என்றாள். அவர் திரும்பாமல் இருப்பதைக் கவனிக்காமல் கம்ப்யூட்டர் மேஜை மேல் டபராவை வைத்துவிட்டு மாலதியிடம், "மாலு, படிச்சது போதும், உனக்குப்

பால் வெச்சிருக்கேன், பூஸ்ட்டோ, ஹார்லிக்ஸோ என்ன வேணுமோ கலந்து குடி'' என்றாள்.

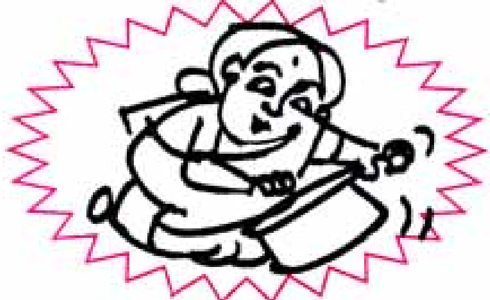
''அம்ம்ம்ம்மா'' கொஞ்சினாள் அவள், "எனக்கும் நீயே கலந்து கொடுத்துடேன், ப்ளீஸ்" என்றதும் சோபாவிலிருந்து அவள் மேல் ஒரு சின்னத் தலையணை வந்து விழுந்தது... "இன்னும் டிபனே ரெடியாகலை, ஆபீசுக்கு லேட்டாச்சுன்னு நான் தவிச்சிட்டிருக்கேன், உனக்கு இருந்த இடத்தில எல்லாம் கேட்குதா? அடி படுவே, ஒழுங்கா வந்து என்ன வேணுமோ போட்டுக் குடி'' என்றாள். மாலதி 'வெவ் வெவ்வே' என்று அழகு காட்டி விட்டு மீண்டும் புத்தகத்தில் கவிழ்ந்து கொண்டாள், "ஒரு காபி கூடக் கலக்க முடியலை இந்தப் பொண்ணால, எப்பதான் சமையலெல்லாம் கத்துக்கப் போகுதோ'' என்று புலம்பியபடி அவள் உள்ளே போனாள்.

பெரியவருக்கு எல்லாம் சூனியமாய்த் தெரிந்தது. திறப்பில்லாத கண்ணாடிக் கூண்டிலுள் அகப்பட்டுக் கொண்ட பந்தைப் போல, அன்று காலையிலிருந்து நடந்ததெல்லாம் அவர் மனதில் திரும்பத் திரும்ப முட்டி மோதிக் கொண்டிருந்தது. பென்சிலின் பின்புறத்தைக் கடித்துச் சிதைத்தபடி க்ராஸ்வேர்ட்ஸ் நிரப்பத் தொடங்கியிருந்த பேத்தியை ஆச்சரியமாய்ப் பார்த்தார், இந்தப் பெண் எப்படி எதுவுமே நடக்காதது போல் இருக்கிறது?

மேஜை மேல் காபி ஆறிக் கொண்டிருந்தது.

மாலதி குளித்து விட்டு உள்ளறைக்குள் வந்த போது சந்தியா அவளுக்கு முதுகுகாட்டி நின்றிருந்தாள். அரவம் கேட்டதும் சட்டென்று திரும்பினபடி அவள் கையிலிருந்ததை ஹேண்ட்பேகுக்குள் மறைப்பதை மிக எளிதில் பார்த்து விட முடிந்தது. பாதி ஆள் உயரக் கண்ணாடியின் எதிரே நின்று தலை துவட்டிய

தீபாவளிக்குப் பட்சணங்கள் செய்த பாத்திரங்களை முதலில் எலுமிச்சம் பழத் தோலால் தேய்த்து விடவும். பிறகு அரப்புத் தூளைப் போட்டு நன்றாகத் தேய்த்து அலம்பினால் எண்ணெய்ப் பசை இருக்கும் இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும். – ஆர். சாந்தா



படி மாலதி கேட்டாள், "என்னம்மா மறைக்கிறே? அந்த ஆள் ஃபோட்டோதானே?"

சந்தியா அவளை முறைத்து, "என்னடி பேச்சு இது? கொஞ்சம் கூட மரியாதை இல்லாம?" என்றாள்.

"நான் எதுக்கும்மா அந்தாளுக்கு மரியாதை தரணும்?" அவளை வாய் திறக்க விடாமல் மாலதி பேசிக் கொண்டே போனாள், "நீ வேணும்ன்னா எத்தனை வருஷமானாலும் உன் புருஷன் படத்தைக் கட்டிக்கிட்டு அழு, என்னால வெறும் ஃபோட்டோவையெல்லாம் அப்பாவா நினைக்க முடியாது."

"அப்படியெல்லாம் பேசக் கூடாது மாலதி" என்று சந்தியா சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் போதே அவள் சரசரவென்று வெளியே போய் விட்டாள். பள்ளி யூனிஃபார்மான சாம்பல் நிற சுரிதார் அவளை நல்ல உயரமாய்க் காட்டியது, எவ்வளவு வேகமாய் வளர்ந்து விட்டாள்.

மீண்டும் அவள் உள்ளே வந்தபோது சந்தியா அதே இடத்தில் நின்றிருந்தாள். மாலதி அவள் தோளிரண்டிலும் கைகளைக் கோர்த்துக் கொண்டாள், "அம்மா, என் மேலே கோபமா? நீ என்னதான் சொன்னாலும் ஐ கான்ட் அக்செப்ட், இந்த விஷயத்தில நீ எனக்குப் புத்தி சொல்றது சரி வராது, நீதான் நான் சொல்றதைக் கேட்கணும்" என்றாள். கோபமும், இயலாமையும் மேலிட சந்தியா முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டாள், "கிழவி மாதிரி பேசாதே மாலதி, நீ சின்னப் பொண்ணு, உனக்கு இதெல்லாம் புரியாது."

"ஐயோ மம்மி, நீதான் போன செஞ்சுரிக் கிழவி மாதிரி பேசிட்டிருக்கே" என்று சலித்துக் கொண்டாள் அவள், "நான் சின்னப் பொண்ணா இருக்கும்போது நீதானே தகப்பன் சாமி கதை சொன்னே, அப்பாவுக்கு முருகன் அட்வைஸ் பண்ணா அது சரி, அதையே நான் பண்ணா தப்பா?" என்றாள். சந்தியாவின் கண்களை நேருக்கு நேர் பார்த்து, "நான் சொல்றதிலே இருக்கிற நல்லதை உன்னால ஏம்மா புரிஞ்சுக்க முடியலை?" என்று கேட்டாள், "என்னதான் அம்மா - பொண்ணுன்னாலும், நான் சொல்லி நீ என்ன கேட்கிறதுன்னு ஈகோ உதைக்குதா? இதையே தாத்தா சொன்னா கேட்டுப்பியா?"

அவள் கேட்டு முடிக்குமுன் பதில் வந்தது, "அவர் இப்படியெல்லாம் முட்டாள்தனமா சொல்ல மாட்டார்."

"அது எனக்கு நல்லா தெரியும்மா, அவர் உனக்கும் மேலே - காலத்துக்கும் உன் புருஷனுக்காக நீ காத்துக்கிட்டிருக்கணும்ன்னு தான் அவர் சொல்வார், நீயும் டெய்லி அந்தாள் படத்தை ரகசியமா பார்க்கிறதும், அழுறதுமா வாழ்நாள் முழுக்க இருந்திடுவே, இதெல்

லாம் தேவையா, ஏம்மா நீயே உன் வாழ்க்கையை இப்படிச் சோகமாக்கிக்கறே?" சந்தியா எதுவும் பேசாமல் சேலை மடிப்பைச் சரி செய்து கொண்டாள்.

"அம்மா, உன்னை விட்டுட்டுப் போனது அந்த ஆள் செஞ்ச தப்பா இருக்கலாம், ஆனா அதுக்கப்புறம் பதினஞ்சு வருஷமா, இந்த ஊருக்குப் பயந்து நீயே உண்டாக்கிக்கிட்ட கட்டுப்பாடுகள்தாம்மா உன்னோட ஜெயில், உன்னைக் கைதியாக்கினது அந்தாள் இல்லை, நீயேதான், எப்போம்மா அதிலிருந்து வெளியே வரப் போறே?" அப்போதும் சந்தியாவிடமிருந்து எந்தப் பதிலும் இல்லை.

அம்மாவை விட்டுச் சற்றே விலகி நின்றாள். பெண், பேசலாமா வேண்டாமா என்பது போல் கொஞ்சம் யோசித்து விட்டு, "அம்மா, ஒண்ணு மட்டும் சொல்றேன், உன்னை விட்டுட்டுப் போனவர் என்னிக்கும் திரும்பி வரப் போறதில்லை, அப்படியே வந்தாலும் நிஜமா திருந்தி வரப் போறதில்லை" என்றாள்.

"சாபம் கொடுக்கிறியாடி?" என்ற சந்தியாவின் கண்களில் நீர் தளும்பி நின்றது.

"ஐயோ மம்மி" என்றபடி அவளை நெருங்கி அவள் கன்னத்தில் மென்மையாய் முத்தமிட்டாள் மாலதி. குரல் தழுதழுத்தாலும் அவளுக்கு அழுகை வரவில்லை, "அப்படி நான் என்னம்மா கேட்கிறேன், ரெண்டாவது கல்யாணம் பண்ணிக்கிறது பெரிய தப்பா?" என்றாள். மகளிடமிருந்து இதையெல்லாம் கேட்க வேண்டியிருக்கிறதே என்கிற தன்னிரக்கத்தில் சந்தியாவின் உடல் மெல்லமாய் சிலிர்த்து விட்டது.

"நான் சொல்றதைக் கேளும்மா, விஜயகுமார் அங்கிளுக்கு உன்னை ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு. அவர் கேட்கிறதை ஏன் இப்படிப் பிடிவாதமா நிராகரிக்கிறே?" என்றாள் கெஞ்சலாய். சந்தியா சட்டென்று திரும்பி, "போதும்டி, ஸ்கூலுக்குக் கிளம்பு" என்றாள் வெறுப்போடு.

"டெய்லி இதே இடத்திலதான் நம்ம டிஸ்கஷன் முடியுது. அதுக்கு என்ன அர்த்தம் தெரியுமா? என் கேள்விக்கு உன்கிட்டே பதில் இல்லை, விஜயகுமார் அங்கிளை வேணாம்னு சொல்றதுக்கு உன்கிட்டே நியாயமான காரணம் எதுவுமே இல்லை, உனக்கும் அவரைப் பிடிச்சிருக்கு. ஆனா இந்த ஊர் என்ன சொல்லுமோங்கற பயத்திலதான் பிடிவாதம் பிடிக்கறே. வேண்டாம் மம்மி, உன்னை நீயே ஏமாத்திக்காதே" என்றாள்.

சந்தியா கண்ணைத் துடைத்தபடி ஒரு வார்த்தையும் பேசாதவளாய் கிச்சனுக்குப் போய் விட்டாள். கூடத்தில் பெரியவர் மௌனப்படமாய் டீவியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார்.

வழக்கம் போல ஒன்பது மணிக்கு அம்மாவும், மகளும் ஒரே வண்டியில் கிளம்பினார்கள், பெரியவர் அதிக உற்சாகமில்லாமல் கையாட்டி, "பார்த்துப் போம்மா சந்தியா" என்றார்.

பார்க்கைச் சுற்றிக் கொண்டு வண்டி விரைந்து பிரதான சாலையோடு கலந்தது. அடுத்த சிக்னலில் நின்ற போது சந்தியா வலது புறம் திரும்புவதற்கான விளக்குகள் போட்டாள், "மம்மி, இங்கே ரைட்டர்ன் கிடையாது, நேராப் போகணும்."

சந்தியா திகைத்து, "என்னடி சொல்றே? வலது பக்கம் திரும்பினாதானே உன் ஸ்கூல் வரும்?"

"ஆமாம்மா, ஆனா டிராஃபிக் ஜாஸ்தியா இருக்குன்னு போன வாரத்திலிருந்து இங்கே ரைட்டர்னைத் தூக்கிட்டாங்க, நேராப் போய் அடுத்த சந்திலே திரும்பினா, பின்கேட் வழியா ஸ்கூலுக்குப் போயிடலாம்" என்றாள், "போன வாரம் முழுக்க ஆஃபீஸ்ல ஆடிட் இருக்குன்னு நீ என்னை விட்டுட்டுச் சீக்கிரமாவே கிளம்பிப் போயிட்டே, அதான் உனக்குத் தெரியலை."

அவள் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போதே பச்சை விளக்கு எரிந்து நேராய் அம்புக் குறியிட்டுக் காட்டியது. வலது பக்கம் திரும்பலாகாது என்று பக்கத்திலேயே புதிதாய் ஒரு சிவப்பு போர்ட் வைத்திருந்ததையும் கவனிக்க முடிந்தது. மறு பேச்சுப் பேசாமல் சந்தியா வண்டியை நேராய்ச் செலுத்தினாள்.

மாலதிக்கு வாழ்க்கையிலும் சில பச்சை, சிவப்பு விளக்குகள் இருந்தால் பரவாயில்லை என்று தோன்றியது. அம்மாவை இறுக அணைத்து, கழுத்தில் முகம் புதைத்துக் கொண்டாள்.

(முற்றும்)



குக்கரில் இருந்து சாதத்தைக் கரண்டியால் எடுத்துத் தட்டில் போட்டு விட்டு அதில் ஒட்டியுள்ள சாதத்தை எடுப்பதற்காக குக்கரின் விளிம்பில் கரண்டியைத் தட்டக் கூடாது. அவ்வாறு தட்டினால் குக்கர் விளிம்பில் நெளிவுகள் ஏற்படும். இதனால் கேஸ்கட் சரியாகப் பொருந்தாமல் நீர்க்கசிவு ஏற்படும்.

- ஆர். அஜிதா

குறை சொல்லலாம்; தப்பில்லை!

பண்டிகைகளும், முகூர்த்தங்களும் நெருங்கினாலே சந்தோஷப் பரபரப்புக்குக் கூடவே சில சங்கடத் தொடர்ச்சிகளும் தவிர்க்க இயலாததாகி விடுகின்றன.

உறவினர்களையும் நண்பர்களையும் ஓரிடத்தில் கூடிக் கண்டு அளவளாவி வந்த மறுநாளில் நம்மில் எத்தனை பேர் சந்தோஷமாக இருக்கிறோம்? பல சந்தர்ப்பங்களில் யாரோ சிலர் சொல்லும் சில சொற்கள், அடுத்த நாளின் அமைதியைக் கொள்ளை கொண்டு போகும் அளவுக்குக் காயப்படுத்துகின்றன அல்லவா? அடுத்த முறை இன்னாரைச் சந்திக்கவே கூடாது என்று சங்கற்பம் எடுக்கும் அளவுக்கு வெறுப்பை ஏற்படுத்தி விடும் சம்பவங்களும் நிகழ்ந்து விடுகின்றனவே.

'குற்றம் பார்க்கில் சுற்றம் இலலை' என்கிற பழமொழியை அறியாதவர் நம்மில் எவரும் இல்லை. அதன்' அர்த்தம் இரண்டு பகுதிகளை உள்ளடக்கியதாகும். நாம் அடுத்தவருடைய குற்றங்களைப் பெரிதாக எண்ணினால் நமக்கென்று சுற்றம் இல்லாமல் போய்விடும் என்பது ஒரு பகுதி. நம்முடைய குற்றங்களையே பட்டியலிட்டுக் கொண்டிருக்கும் சுற்றங்களை விட்டு நாமே நீங்கி விடுவோம் என்பது இன்னொரு பகுதி.

ஆனால் 'இடிக்கும் துணையாரை ஆள்வாரை யாரே கெடுக்கும் தகைமையவர்' (குறைகளை இடித்துக் காட்டித் திருத்தும் துணைவரைக் கொண்டவர்களை யாராலும் அழிக்க முடியாது) என்றும், 'செவி கைப்பச் சொற்பொறுக்கும் பண்புடை வேந்தன் கவிகைக் கீழ் தங்கும் இவ்வுலகு' (குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டும் சொற்கள் காது கூசும்படியான தன்மையுடையனவாகிலும் பொறுத்துக் கொண்டு திருத்தும் பண்புடைய அரசன் அகில உலகையும் ஆள்வான்) என்றும் வள்ளுவப் பெருந்தகை கூறியிருக்கிறாரே! அதுவும் மிகச் சரியே, தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு விட்டால்,

குறை, குற்றம் என்கிற இரண்டு வார்த்தைகளை நாம் சரியான அர்த்தத்தில் புரிந்து கொள்ளாமல் மாற்றி உபயோகித்துக் குழம்புகிறோம். 'எப்போப் பாரு குறை சொல்லிட்டே திரியறது பிழைப்பாப் போச்சு' என்று நாம் சலித்துக் கொள்ளும் பல விஷயங்கள் குறை சார்ந்தவை அல்ல. குற்றம் சார்ந்தவை.

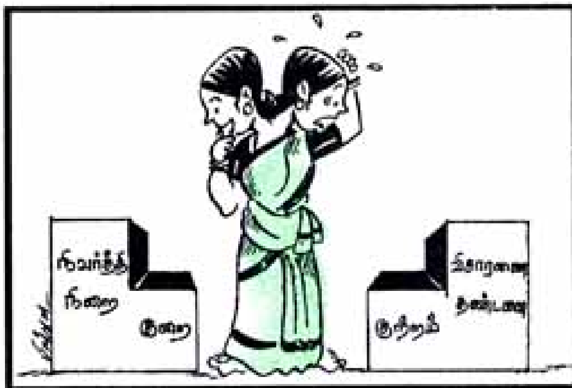
ஏனென்றால் மனதார அலசி ஆராய்ந்து பார்த்தால் நாம் குறை சொல்பவர்களை வெறுப்பதில்லை; குற்றம்சாட்டுவதையே சகிக்க மறுக்கிறோம் என்பது புரியும். இரண்டுக்கும் இடையிலான வேறுபாட்டை உணர்வது கொஞ்சம் கடினம் போல் தோன்றுகிறதா? சொல்பவர்களின் நோக்கில் இருப்பது நம்மைத் திருத்தும் அக்கறையா அல்லது நம்மைப் புண்படுத்தி மகிழும் குரூரமா என்பதை அனந்தால் வித்தியாசம் புரிந்து விடும்.

குறையின் அடுத்த படிகள் நிவர்த்தியும் குறையும். குற்றத்தின் அடுத்த படிகள் விசார



பெ. நாயகி

னையும் தண்டனையும். இந்த வித்தியாசத்தை நாம் உணர வேண்டும்.



குற்றம்சாட்டப்படும் யாரும் முதலில் தன்னைத் தற்காத்துக் கொள்ளும் முயற்சியில்தான் ஈடுபடுவார்கள். இது இயற்கை. தற்காப்புக்கான உடனடி அடைக்கலத்தைத் தருகிறது பொய் என்னும் மாயப்பிசாசு. அது மேலும் தவறுகள் வளரத் துணைசெய்கிறது.

குழந்தை வளர்ப்பு விஷயத்தில் கவனமாகக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு கூறாகும் இந்த அம்சம்.

உதாரணமாக, பதறிப் போய் நிற்கும் ஒரு குழந்தையும் அதன் காலடியில் உடைந்து நொறுங்கி இருக்கும் ஒரு கண்ணாடி தம்ளரும் என்கிற காட்சியைக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள்.

"ஏய்! நீதானே இதை உடைத்தாய்?" என்று மிரட்டிப் பாருங்கள். குழந்தையின் உடனடி பதில் ''இல்லையே'' என்றுதான் வரும். "பொய்யா சொல்ற? இந்த வயசிலயே உனக்கு இவ்வளவு பித்தலாட்டமா?" என்கிற அடுத்த கட்ட தடித்த வார்த்தைகளின் பிரவாகமும் அடிகளும் தொடரும். அதன் பிறகு, அழுகை, சமாதானம் என்கிற பெயரில் குழந்தைக்கு லஞ்சம், குற்ற உணர்வை மறைக்க அதற்கு ஆறுதல் என்கிற பெயரில் அடுத்த தவறுக்கான முன் மன்னிப்பு இவையெல்லாம் தவிர்க்க இயலாததாகி விடும். இறுதியில் குழந்தைக்குத் தான் செய்தது தவறா, இல்லையா என்றே தெரிவதில்லை. 'அவசரப்பட்டு நம்மை அடித்தது பெற்றோர் செய்த தவறு போல் இருக்கிறது; அதற்கான பிராயச்சித்தமாகத்தான் நம்மை இவ்வளவு தாங்குகிறார்கள்' என்றுதான் அந்த நிகழ்ச்சியில் அது பாடம் கற்கிறது.

மாறாக, ''என்னடா? கண்ணாடி தம்ளர் கீழே விழுந்து உடைஞ்சிட்டுதா? அதை எப்படிப் பிடிச்சுத் தூக்கினே? நாங்களெல்லாம் தூக்கும் போது உடையறதில்லையே. ஏன் தெரியுமா? நீ அதைச் சரியாப் பிடிக்கலைன்னு நினைக்கிறேன். இப்படித்தான் பிடிக்கணும்'' என்று குழந்தைக்கு அந்தக் கண்ணாடிப் பொருளை ஹேண்டில் பண்ணத் தெரியாத குறையைப் பக்குவமாகச் சுட்டிக்காட்டுங்கள். அடுத்த முறை அதைத் தவற விடாது. அப்படியே தவறினாலும் அது உடைந்து போனதற்கான பொறுப்பினைத் துணிச்சலாக ஏற்கும். 'நீங்க சொன்ன மாதிரி தானே தூக்கினேன், அப்புறமும் ஏன் தவறியது?'' என்று கேட்டு உண்மை அறியும் முயற்சியிலும் இறங்கும்.

குழந்தைகள் விஷயத்தில்தான் என்றில்லை. சமையலில் கூட ஒவ்வொரு நாள் ஒவ்வொரு மாதிரி வந்து விடுகிறது. ''என்னன்னு தெரியலை, இன்னிக்கு சாம்பாரில் ஏதோ குறை தெரியுது. உப்பா, உறைப்பான்னு பிடிபடலை'' என்று குறைசொல்லும் கணவரையோ பிள்ளைகளையோ பெண்கள் வெறுப்பதில்லை. ''அப்படியா?'' என்று கேட்டுத் திரும்பவும் நாக்கில் விட்டுப் பார்த்து சரிசெய்ய முயற்சிக்கிறார்கள். அதை விடுத்து, ''உனக்கு வர வர சமையலில் அக்கறையே இல்லை. நினைப்பை எல்லாம் எங்கேயோ வச்சுக்கிட்டு சமைச்சா இந்த லட்சணமாத்தான் இருக்கும். மனுஷன் சாப்பிடற மாதிரியா இருக்கு இதெல்லாம்? நாய் கூடச் சீண்டாது'' என்று குற்றம்சாட்டுபவர்களை யாரும் மன்னிப்பதில்லை. 'நாய் கூட சீண்டாதா? அதனால்தான், உங்களுக்கு வச்சேன்' என்று உள்ளூர முணுமுணுப்புக் கூட எழும்.

கணவன் மனைவி உறவிலும் இது பொருந்தும். ஒருவர் இன்னொருவரின் குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டிக் கொண்டிருக்கும் வரை உறவில் சிக்கல் வருவதில்லை. 'நீ அதற்கு லாயக்கில்லை'' 'நீங்கள் எதைத்தான் உருப்படியா செஞ்சு முடிச்சிருக்கீங்க'' என்பன போன்ற குற்றச்சாட்டுகள் தான் இருதரப்பு வாதங்களாக நீண்டு,



விவகாரங்களிலும் சில சமயம் விவகாரத்து களிலும் போய் முடிகிறது.

நண்பர்கள் விஷயத்திலோ கேட்கவே வேண்டாம். நம்முடைய குறைகளைச் சுட்டிக் காட்டுபவர்களுக்கு நாம் நன்றிக்கடன் பட்டிருக்கிறோம் என்பதை மறந்து விடக் கூடாது. ஏனென்றால் அவர்கள் நமக்கு நன்மையே செய்கிறார்கள். அதே போல் நமக்கு வேண்டியவர்களின் குறைகளை நாம் சுட்டிக்காட்டாமல் விடுவது கூட அவர்களுக்குச் செய்யும் துரோகம் என்பதை உணர வேண்டும். நல்ல நட்புக்கு அதுதான் அடையாளம்.

எதிர்க்கட்சிகளையும் பத்திரிகை விமர்சனங்களையும் மதிக்காது ஜால்ராக்காரர்களின் புகழுரைகளில் மட்டுமே மயங்கும் அரசியல்வாதிகள் படுதோல்வி அடையும் காட்சிகள் நம் நாட்டு அரசியல் அரங்குகளில் சாதாரணம். 'குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டித் திருத்தும் அமைச்சன் இல்லாத அரசன் அவனைக் கெடுக்க வெளிப் பகை இல்லாமல் இருந்தாலும் கூட தானே அழிவான் (இடிப்பாரை இல்லாத ஏமரா மன்னன் கெடுப்பார் இலானும் கெடும்) என்று வள்ளுவர் கூறியது இல்லத்து அரசர் அரசிகளுக்கும் பொருந்தும்.

குறை சொல்பவர்களை அடையாளம் கண்டாகி விட்டது; குற்றம் சொல்லித் திரியும் பிரகஸ்பதிகளை என்ன செய்வது? அவர்கள் இரக்கத்துக்கு உரியவர்கள் என்று தெரியுமா? புல்லி காம்ப்ளக்ஸ் என்றொரு மனோதத்துவ விஷயம் உண்டு. எப்போது பார்த்தாலும் யாரையாவது குற்றம் சொல்லிக் கொண்டே இருப்பவர்கள் பொதுவாக இந்த காம்ப்ளக்ஸினால் பீடிக்கப் பட்டவர்களே.

அடுத்தவர்களைக் குற்றம் சொல்வதென்பது ஒருவகையான நச்சரிப்புதான். அதில் எதிராளியின் மௌனம் தருகின்ற அகங்காரம் அளவிடற்கரியது. சமூக அமைப்பின் அங்கீகரிக்கப்பட்ட உயர்படிகளில் இருப்பவர்கள் (மனைவிகளுக்குக் கணவர்கள், குழந்தைகளுக்கு ஆசிரியர்கள், தொழிலாளர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகள் முதலானோர்) இந்த காம்ப்ளக்ஸின் பிடியில் சுகம் கண்டார்கள் என்றால், அந்த அமைப்பின் அமைதி காணாமல் போய்விடும்.



அடுத்தவர்களிடம் சும்மாவேனும் குற்றம் கண்டு கொண்டே இருப்பது, தாம் உயர்ந்தவர்; தைரியமானவர் என்று காட்டிக் கொள்ளும் முனைப்பினால்தான்.

"சிலர் வீரமாக இருப்பது அவர்களின் எதிரிகள் சிறியவர்கள் என்பதால், சிலர் வீரமாக இருப்பது தப்பி ஓட முடியாத சூழ்நிலையினால்; பலர் வீரமாக இருப்பது மற்றவர்கள் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதால்" என்றொரு புகழ்பெற்ற சொற்றொடர் ஒன்று உண்டு. குற்றம் கண்டபடி இருப்பவர்களைப் பொருட்படுத்தப்படுவது தான் அவர்களின் தொடர் முயற்சிகளுக்கு வரவேற்பளிக்கும் செயலாகும். பொருட்படுத்தாது விடுவதும், நகைச்சுவையாகப் பதிலளிப்பதும், நீங்களே இதற்குத் தீர்வு சொல்லுங்களேன் என்று சரணடைவதும் அவர்களின் வாயை அடைக்கும் செயல்களாகும்.

ஏனென்றால் அவர்களுக்குத் தாங்கள் குற்றம் காணும் செயல்களுக்குத் தீர்வு தெரிவதில்லை. திண்ணையில் உட்கார்ந்து கொண்டு பொழுதுபோகாத நால்வரைச் சேர்த்துக் கொண்டு பாகிஸ்தான் விஷயத்தில் இந்தியாவுக்குச் சரியாகச் செயல்படத் தெரியவில்லை என்பதாகவும், காவிரிப் பிரச்னையில் நம் முதல்வருக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை என்றும், தங்கள் வீட்டில் மருமகள் வந்த பிறகு அமைதி போய் விட்டதாகவும் பேசுவது எளிதாக இருப்பது போல், அவற்றிற்கான தீர்வுகளை யோசிப்பதற்கு சிந்தனை இருப்பதில்லை.

இந்த வேறுபாடும் தெளிவும் இருந்து விட்டால் தீபாவளி முதலான பண்டிகைகளின் போது, உறவினர்களும் தெரிந்தவர்களும் கூடும் சமயங்களில், தவிர்க்க இயலாமல் பறந்து வரும் விமரிசனங்கள் குறை இனமா, குற்ற இனமா என்று கண்டு, பொருட்படுத்தத்தக்கது எது, அலட்சியப்படுத்தத்தக்கது எது என்று பகுத்துக் கொள்ளும் பக்குவம் வரும். அது பண்டிகைக் குப் பிந்தைய நாளை ஆனந்தத் தொடர்ச்சியாக நிலைநிறுத்தி வைக்கும்.

முயற்சித்துப் பாருங்களேன்.

'கொலஸ்ட்ரால்' என்றாலே எல்லோருக்கும் பயம்தான். ஹார்ட்-அட்டாக்கிற்கு இது முக்கியக் காரணமாயிற்றே. ஆனால் உண்மையில் கொலஸ்ட்ரால் நாம் நினைக்கும் அளவிற்குத் தீமையானது இல்லை. நம் உடல் முழுவதிலும் அது பரந்து கிடக்கிறது என்பது நமக்குத் தெரியுமா?

உண்மையில் நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு 'கொலஸ்ட்ரால்' மிக அத்தியாவசியமாகிறது. இதுதான் கொழுப்பைச் செரிமானம் செய்கிறது. அடிப்படையில் நம் உடலில் ஹார்மோன்கள் சுரக்கவும், வைட்டமின் 'டி.' சத்து தயாரிக்கவும் கொலஸ்ட்ரால் மிக மிக அவசியம். நம் உடலில் உள்ள கொலஸ்ட்ராலே போதுமானது. நாம் உண்ணும் உணவின் மூலம் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாவதால் நம் இதயம் மற்றும் மூளைக்குத் தொந்திரவு ஏற்படுகிறது.

நாம் ஏன் 'கொலஸ்ட்ரால்' என்றால் பயப்படுகிறோம்? இது நம் ரத்தநாளங்களில் ஒட்டிக் கொண்டு இடத்தை அடைத்து விடுகிறது. இதனால் இரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லாமலும், இதயம் மற்றும் மூளைக்கு வேண்டிய ஆக்ஸிஜன் குறைந்தும் விடுகிறது.

கொலஸ்ட்ராலில் இரு வகை உண்டு. ஒன்று ஹை டென்சிடி லிபிட்ஸ் (HDL). இன்னொன்று லோ டென்சிடி லிபிட்ஸ் (Low Density Lipids - LDL). இதில் HDL எனும் ஹை

நல்ல கொலஸ்ட்ராலே வருக!



டென்சிடி லிபிட்ஸ் என்பது நல்ல கொலஸ்ட்ரால் என்று கருதப்படுகிறது.

LDL என்பது தீங்கு செய்யும் கெடுதலான கொலஸ்ட்ரால் என்று கருதப்படுகிறது. இதனால் நம் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் ஒட்டிக் கொள்கிறது. டிரைகிளிசரைடு என்பதும் இந்த வகையைச் சேர்ந்ததுதான். நம்முடைய நோக்கம் நம் இரத்தத்தில் HDL எனும் நன்மை விளைவிக்கும் நல்ல கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிக்கச் செய்து தீமை விளைவிக்கும் LDL கொலஸ்ட்ராலையும் மற்றும் டிரைகிளிசரையும் குறைக்க வேண்டும் என்பதுதான்.



பரம்பரையாக இதய நோய் கொண்டவர்கள் மற்றும் சிறிய அளவில் மாரடைப்பு நோய்ப் பாதிப்பு ஏற்பட்டவர்கள் கீழ்க்கண்டவற்றைக் கவனத்தில்

கொள்ள வேண்டும். (எல்லோருமேதான்!)

1. உடல் எடை அதிகரிக்காமல் ஒரே சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் உண்ணும் உணவில் கொழுப்புச் சத்து குறைய வேண்டும். நெய், வெண்ணெய், பாலாடைக்கட்டி மற்றும் தேங்காய் எண்ணெய்களில் அதிக அளவு கொழுப்பு இருப்பதால் இவற்றை உண்பது கொலஸ்ட்ராலை அதிகப்படுத்தும். ஆனால் காய்கறி கொழுப்பு சேர்ந்த கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய், சூரியகாந்தி மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

2. நாம் உண்ணும் அரிசி, பருப்பு, சோயா, அவரை, சிக்கன் மற்றும் மீன் மூலம் நமக்குத் தேவையான புரதச்சத்து கிடைத்தாலும் அவரை, பட்டாணி, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மூலம் மட்டுமே LDL எனும் கெடுதல் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்க முடியும். சோயா பால் மற்றும் சோயா தயிர் மிகவும் நல்லது. கோதுமை மாவில் ஒரு கைப்பிடி சோயா மாவைக் கலந்தும் சப்பாத்தி செய்யலாம்.

3. வனஸ்பதி மற்றும் மார்கரின் போன்றவற்றில் நம் இரத்தநாளங்களில் இடத்தை அடைக்கும் டிரான்ஸ் கொலஸ்ட்ரால் உள்ளதால் அவை தீமை விளைவிக்கும். ஒரே எண்ணெயைத் திரும்பத் திரும்ப சுடவைத்து உபயோகிப்பதன் மூலம் தீங்கு விளைவிக்கும் அக்ரிலமைடு உண்டாவதால் இதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

4. நாம் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல் நன்றாக இருப்பதுடன் HDL எனும் நன்மை விளைவிக்கும் கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிக்க முடியும். அதற்காக ஜிம், யோகா போன்ற இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும் என்பதில்லை. எளிதான யோகாசனம் மற்றும் 20லிருந்து 30 நிமிடங்கள் சுறுசுறுப்பான நடைப்பயிற்சி மேற்கொண்டால் போதும். லிஃப்டில் ஏறுவதற்குப் பதிலாக மாடிப்படியை உபயோகப்படுத்தலாம். பஸ்ஸிலிருந்து ஒரு ஸ்டாப் முந்தி இறங்கி நடக்கலாம். அவரவர் வசதிற்கேற்ப டென்னிஸ், பாட்மிண்டன் விளையாட்டுப் பயிற்சியும் மேற்கொள்ளலாம்.

5. புகைபிடிப்பவராக இருந்தால் உடனடியாக இந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்தவும். நிகோடின் நல்ல கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைத்து தீமை விளைவிக்கும் LDL கொலஸ்ட்ரால் அளவை அதிகரித்து விடுகிறது.

சரி, மேற்கூறியவற்றின்படி சமச்சீரான உணவுப் பழக்கம், தினப்படி உடற்பயிற்சி, தீமை விளைவிக்கும் புகைப் பழக்கத்தை விட்டொழித்தல் போன்றவற்றிற்கும் பிறகும் கூட கொலஸ்ட்ரால் அளவு குறையவில்லையா? அதற்கு மருந்துகள் இருக்கின்றன. ஆனால் மருந்துகளை அதிக அளவில் உண்பது பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆகவே மருத்துவ ஆலோசனையின் பேரில் மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.

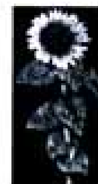
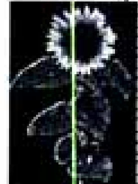
இயற்கை முறையில் பூண்டு கொலஸ்ட்ராலைக் குறைக்கிறது. நல்ல சமச்சீரான உணவு, அஜினோமோட்டோ எனும் உப்பைத் தவிர்த்தல், பேக்கரி பொருள்களான பப்ஸ், கேக் போன்ற உணவுகளைத் தவிர்த்தல் மூலம் கொலஸ்ட்ரால் கட்டுப்படுத்தப்படும். அரிசி, மைதாவிற்குப் பதிலாக ராகி, ஜோவர், சோயா போன்ற உணவிற்கு மாற வேண்டும்.

நம்முடைய ரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவு ஒரு செண்டிற்கு 200 மிகி அளவிற்குக் குறைவாக இருக்க வேண்டும். ஒரு செண்டிற்கு 140 மி. கிராமாக இருந்தால் ரொம்ப நல்லது. நம் இரத்தத்தில் ஒரு கிராம் அளவு கொலஸ்ட்ரால் குறைந்தால் இதய நோய் இரண்டிலிருந்து 3 சதவீதம் குறைய வாய்ப்புண்டு.

— இந்திரா கோபாலன்

நுனியில் 'L' போன்று வளைந்த ஸ்ட்ரா வாங்குங்கள். மஞ்சள் நிற பெரிய ப்ளாஸ்டிக் பூக்கள் வாங்கி ஸ்ட்ராவில் சொருகிவிட... சூரியகாந்தி மலர் போல் இருக்கும். இதை வேண்டிய இடங்களில் ஹாலில் நிறுத்திவிட அழகோ அழகு.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



மனதில் உறுதி வேண்டும்

வாஸந்தி

சமீபத்தில் எனக்கு நேர்ந்த ஒரு அனுபவம் அதைப் பற்றி நினைக்கும் போதெல்லாம் ஒரு மெல்லிய எரிச்சலை ஏற்படுத்துகிறது. காலை பதினோரு மணி அளவில் அழைப்பு மணி ஒலிக்க நான் கதவைத் திறந்ததும் முப்பத்தி ஐந்து வயது மதிக்கக்கூடிய ஒரு பெண் இரண்டு பைகளைச் சுமந்தபடி நின்றிருந்தார். ஒரு மணிக்கட்டில் கடிகாரம், பேச்சில் இடையிடையே ஆங்கிலச் சொற்கள். காஞ்சிமடத்துப் பெரியவர் ஆசியில் ஏழை விதவைகள் இட்டுத் தரும் அப்பளங்களைத் தான் விற்பதாகச் சொன்னார். என் கையில் கட்டாயமாக அப்பளக் கட்டுகளைத் திணித்தார். அப்பளங்களின் தரத்தைப் பற்றி பதினைந்து நிமிடங்கள் பேசினார். அதனாலேயே சந்தை அப்பளத்தை விட விலை கூடுதல் என்றார்.

'இடையிடையே தனது ஜாதியைப் பிரகடனப்படுத்தி தரத்திற்கு அதுதான் காரணம் என்பது போல அவர் பேசியது எனக்கு எரிச்சலைத் தந்தாலும், ஏழைப் பெண்கள் செய்த பண்டத்தை வாங்குவது அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என்ற நினைப்பில் இரண்டு கட்டுகளை வாங்கினேன். உபகாரமாகப் பணம் கிடைக்குமா, காபி உண்டா, சாப்பாடு கிடைக்குமா என்று கேட்க ஆரம்பித்தபோது, எனக்கு அவசரமாக வெளியில் செல்ல வேண்டியிருப்பதை அவருக்குச் சொல்லி அனுப்பி வைத்தேன்.

அன்று இரவு அப்பளத்தைப் பற்றின பெருமையை வீட்டவர்களுக்கு நானும் முழங்கி விட்டு, சுட்டுப் பார்த்தேன். தீ பட்டதும் சிவந்து தட்டையாக அப்பளம் உரு மாறிற்று. வாயில் வைக்க முடியவில்லை. எனக்கு வந்த எரிச்சலுக்கு அளவேயில்லை. அந்தப் பெண்ணுக்கு நிச்சயம் தான் ரொம்பவும் சாமர்த்தியக்காரி என்ற நினைப்பு இருக்க வேண்டும். அவள் சொன்ன எல்லா விஷயங்களுமே பொய்யாக இருக்கக்கூடும். அவருடைய சுபாவமான சாமர்த்தியத்துடன் நாணயமான உழைப்பும் இருந்திருந்தால் நான் ஒரு நீண்ட கால வாடிக்கையாளராக மாறியிருக்கலாம்.

தான் ஒரு பெண், விதவை, ஒரு குறிப்பிட்ட ஜாதிப் பிரிவைச் சேர்ந்தவள் என்கிற விஷயங்களை வைத்தே வாழ்க்கையைச் சமாளிக்க அவர் நினைப்பது அவரது முன்னேற்றத்திற்கான பாதைக்கு நிச்சயம் இட்டுச் செல்லாது. இதே போல ஒரு கீரை விற்கும் கிழவி.

பெண் என்கிற காரணத்தைச் சொல்லி இரக்கத்தை எதிர்பார்ப்பது. அந்த இரக்கத்தை நேர்மையில்லாமல் உபயோகித்துக் கொள்வது எத்தனை கேவலமோ அதை விடக் கேவலம், தனது கவர்ச்சியை ஆண் உலகத்தில் உபயோகப்படுத்தி காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்ளப் பார்ப்பது.

பால் இனக்கவர்ச்சியை, சிறிய அளவிலேனும், காரியத்தைச் சாதித்துக் கொள்ள உபயோகிப்பது பல பிரத்தியேக பிரச்னைகளை உருவாக்குவதோடு மற்ற பெண்களின், சக ஊழியப் பெண்களின்

விரோதத்தைச் சம்பாதித்துக் கொடுக்கும். பெண்களிடையே ஒற்றுமை இருந்தால்தான் பிரச்னை ஏற்படும் காலங்களில் மற்றவர்களின் உதவி கிடைக்கும்.

சாதனை பெற்ற பெண்கள் பலரை நான் நெருக்கமாக அறிவேன். அவர்களது வெற்றிக்குக் காரணம் அவர்களது அசாதாரண குணாதிசயங்களே. கடின உழைப்பு, உழைப்பில் முனைப்பு, நேர்மை, நாணயம், வாக்கில் இனிமை, தங்கள் திறமையில் நம்பிக்கை, தான் ஒரு பெண், இரண்டாம் பட்ச பிரஜை என்கிற பிரமைகள் இல்லாத தெளிந்த பார்வை, ஆண் பெண் வித்தியாசமில்லாத அணுகுமுறை, யாரையும் புண்படுத்தாத பேச்சு - இவைதான் அவர்களது வெற்றிக்குக் காரணம் என்பதைத் திட்டவட்டமாகக் கூறலாம். வாய்ப்பும் உதவியும், எத்தனை சிறியதாக இருந்தாலும் அதை அளித்தவருக்கு மறக்காமல் உடனடியாக நன்றி தெரிவிக்கும் பாங்கு ஒரு முக்கியமான ப்ளஸ் பாயின்ட்.

எத்தனை சிறிய தொழிலாக இருந்தாலும், அது அப்பளம் இடுவதோ, கீரை விற்பதோ எதுவாக இருந்தாலும் இந்தக் குணநலன்கள் எல்லாம் இருந்தால் மாபெரும் வெற்றி பெறுவார்கள் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அதிர்ஷ்டம் வந்து வாசலைத் தட்டும் என்பது உறுதி. சக ஊழியர்களின் நல்ல இயல்புகளை மட்டுமே மனத்தில் கொண்டு அவர்களை இயல்பாகப் பாராட்டுவது மிகப் பெரிய பலத்தை ஏற்படுத்தும்.

அசூயையில்லாத அப்பழுக்கற்ற மனங்களில்தான் மற்றவர்களின் திறமை பிரமிப்பையும் பரவசத்தையும் ஏற்படுத்தும். பாராட்டத் தோன்றும். அந்தப் பாராட்டுக்கு மிகப் பெரிய ஆக்கபூர்வ சக்தி இருப்பது அநேகருக்குப் புரிவதில்லை. பாஸிடிவ் எனர்ஜி, வைப்ரேஷன் என்கிற வார்த்தைகள் இப்பொழுதெல்லாம் மனோவியலாளர்கள் அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். உண்மையான ஆத்மார்த்த பாராட்டு அப்படிப்பட்ட அலைகளை விரிப்பது. ஆங்கிலத்தில் எதிர்பாராமல் பாராட்டைப் பெற்றவர்கள், 'you have done my day' என்று சொல்வது வழக்கம். இந்தப் பாராட்டுக்குப் பிறகு எனது இன்றைய நாள் இனிய நாள் என்ற அர்த்தத்தில்.

பாராட்டுவது என்னுடைய தாத்தாவுக்கு வழக்கமாக இருந்தது. பூக்குவளையில் நான் பூ அலங்காரம் செய்து விட்டுச் சென்றால், என்னைத் தேடிக் கொண்டு வந்து, 'ரொம்ப அழகாயிருக்கு' என்று பாராட்டுவார். அந்த இரண்டு வார்த்தைகள் அன்று முழுவதும் என்னை வானில் மிதக்க வைக்கும்.

சிறியவரோ பெரியவரோ யாராக இருந்தாலும் ஒருவரையொருவர் சார்ந்தே வாழ்கிறோம் என்பது நமக்கு நினைவு இருப்பதில்லை. அணிலின் உதவி கூட ராவண சம்ஹாரத்தில் ராம்பிரானுக்குத் தேவைப்பட்டது. நமக்கு யாருடைய உதவி எப்போது தேவைப்படும் என்று சொல்ல முடியாது. எந்த ஜீவனையும் குறைவாக மதிக்கும் உரிமை நமக்கு இல்லை. இந்தப் ப்ரக்ஞை நமக்கு இருந்தால் நம்மைச் சுற்றி ஒரு மனித அரணை நம்மையறியாமல் வளர்த்துக் கொள்வோம். யாருக்கு அவசியமோ இல்லையோ பெண்களுக்கு இத்தகைய அரண் மிக அவசியம். பிரபஞ்சத்துடன் இசைந்து வாழ்வதே மனிதர்களுக்குப் பாதுகாப்பு.

(தொடரும்)



எத்தனைதான் பத்திரமாகக் கையாண்டாலும் பொம்மைகள் உடைய நேரிடும். அப்படி உடைந்து விட்டால் சர்க்கரையும் வெள்ளைச் சுண்ணாம்பும் சம அளவில் ஒரு பீங்கான் கிண்ணத்தில் எடுத்துக் கொண்டு சிறிதளவு நீர் விட்டுப் பழைய பிரஷ்ஷினால் நன்றாகக் குழைத்தால் பேஸ்ட் போல கூழாக வரும். அவற்றை அந்தக் குச்சியின் உதவி கொண்டே உடைந்த பொம்மைகளை ஒட்டி விட்டால் நன்றாக ஒட்டிக் கொண்டு விடும்.

– லலிதா முரளீதரன்.

(...172 ஆம் பக்கம் தொடர்ச்சி)



ரவை உப்புமாவுக்கு வழக்கம் போல எதிர்ப்பு. ஒரு மாறுதலுக்காக காய்கறிகளை நறுக்கி வதக்கி, கூடவே இஞ்சி, பூண்டு விழுதையும் வதக்கி, உதிர் உதிராக உப்புமாவைக் கிளறி, அதற்கு உப்புமா புலவு என்று புதுப் பெயர் சூட்ட, உப்புமா பறந்து போனது நிமிடத்தில்!

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙⊙

நாட்டில் தனக்கு எவர் மீதும் நம்பிக்கை இல்லை என்றும், மனைவியாக காந்தாரியை அடைந்து, குருடனாகப் பிறந்த களங்கத்தைப் போக்கிக் கொள்ளலாம் என நினைத்த எண்ணத்தில் மண் விழுந்த துரதிருஷ்டத்தை எடுத்துரைத்தார்.

மேலும் மனைவியிடம், "என் தலையில் இருட்டு மட்டும்தான் எழுதியுள்ளது போலும்! அதனால்தான் நீ தன் விருப்பத்தினால் குருடியாகிச் சிறந்த புகழை அடைந்து விட்டாய்" என்றார்.

குறுகிய மனப்பான்மையுடன் கூடியவரும், சுயநலம் மிக்கவரும், பிறர் மீது நம்பிக்கையற்றவருமான மன்னரின் புலம்பலைக் கேட்டு காந்தாரியின் மனதில் விரக்தியான உணர்வு உண்டாயிற்று.

மன்னரிடம் ஒரு வேண்டுகோள் விடுத்தாள்.

"பார்க்கும் திறனைத் தியாகம் செய்வதாக சங்கல்பம் செய்ததற்காக என்னை மன்னித்து விடுங்கள். உங்களுக்கு விருப்பம் இருக்குமானால் என் அண்ணன் சகுனியைத் தகுந்த மரியாதையுடன் கௌரவமான பதவியில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவன் மூலமாக உலகின் நடப்பை பார்த்துக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்" என்றாள்.

மன்னரும் சகுனிக்கு அரச சபையில் மிக உயர்ந்த பதவியைக் கொடுத்துத் தன்னுடன் தக்கவைத்துக் கொண்டார்.

சிறிது சிறிதாகப் புகுந்த வீட்டின் மர்மக் கதைகள் தெரியவந்தன. ராஜமாதா சத்தியவதியின் வரலாறு, அம்பா, அம்பாலிகையின் துயரங்கள், திருதராஷ்டிரர், பாண்டு, விதுரர் ஆகியோர்களின் வாழ்க்கைப் பற்றியும் கேட்டு வியப்புற்றாள்.

மூத்த மகனாக இருந்தபோதிலும் பார்வையற்ற குறை என்ற காரணம் காட்டி திருதராஷ்டிரரை விட்டு விட்டு பாண்டுவுக்கு முடிசூட்டப்பட்டது. பாண்டு நாட்டை விரிவுபடுத்திப் புகழ்பெற்றது, குந்தி, மாத்ரி ஆகிய இரு மாதர்களை மணம் முடித்தது, கிந்தம முனிவரின் சாபம் காரணமாக வாரிசு இல்லாமல் போக, பாண்டு மனைவிகளுடன் நிரந்தரமாகக் காடு செல்ல, வேறுவழியின்றி தகுதியற்றவர் என்று தள்ளப்பட்ட திருதராஷ்டிரருக்கே முடிசூட்டப்பட்டது. ஆகிய விஷயங்களைக் கேட்கக் கேட்க காந்தாரிக்கு வியப்பாக இருந்தது.

பாண்டுவிற்கு இதுவரை குழந்தை பிறக்கவில்லை. எனவே தனக்குக் குழந்தை பிறந்து விட்டால் வருங்கால குருவம்சத்திற்குத் தன் மக்களே வாரிசுதாரர் ஆவார்கள் என்ற ஆவல் பிறந்தது மன்னருக்கு.

மூன்று மாதங்கள் கழிந்த பின் குந்தி கர்ப்பவதியாகி இருக்கும் செய்தி கிடைத்து. அவளுடைய மகனல்லவா யுவராஜனாக்கப் படுவான் என்ற கவலை உண்டாயிற்று திருதராஷ்டிரருக்கு.

காந்தாரியும் கர்ப்பவதியானாள். மாதங்கள் பல கழிந்தன. வருடங்கள் இரண்டு உருண்டோடின. ஆனால் குழந்தை மட்டும் பிறக்கவில்லை. எந்த வைத்தியனுக்கும் அதற்கான காரணத்தைக் கண்டறிய முடியவில்லை.

இதற்கிடையே குந்திக்கு மகன் பிறந்த செய்தி கிடைத்தது. திருதராஷ்டிரருக்கோ வருங்கால யுவராஜன் பிறந்து விட்டானே என்ற பொறாமை ஏற்பட்டது.

காந்தாரிக்குக் கோபம் மேலோங்க தன் கைகளாலேயே அடிவயிற்றில் பலமாகக் குத்திக் கொண்டாள். பிரசவ வேதனை உண்டானது. பிறந்ததென்னவோ ஒரு மாமிசப் பிண்டமே!

அச் சமயம் தெய்வாதீனமாக வியாச பகவான் எழுந்தருளினார். அவருடைய ஆலோசனையின்படி ஒரு திரவத்திற்குள் அந்த மாமிச பிண்டத்தைக் குறிப்பிட்ட காலம் வரை பத்திரமாக வைக்கச் சொன்

னார். அவர் கூறிய காலம் முடிந்தவுடன் அந்த மாமிசப் பிண்டம் நூறு துண்டங்களாகப் பிரிந்தது. அவற்றையும் வியாசரின் ஆலோசனைப்படி தனித்தனியே பத்திரமாக வைத்தார்கள். தக்க தருணம் வந்தவுடன் அந்தப் பிண்டங்களிலிருந்தும் குழந்தைகள் வெளிவந்தன.

காந்தாரிக்கு ஒரு பிள்ளை பிறக்க வேண்டிய இடத்தில் நூறு பிள்ளைகள் பிறந்தனர். பிரசவித்தவுடன் குழந்தையின் அழுகுரலைக் கேட்கவில்லை. பிறந்தவுடன் ஆவலோடு குழந்தையைத் தொடவும் முடியவில்லை!

ஒரு தாய் குழந்தையை மார்போடு அணைத்து மகிழ்ந்து, உச்சிமுகர்ந்து, பாலூட்டித் தாலாட்டி, குளிப்பாட்டி, பொட்டிட்டு, அழகு பார்த்து, மண் தின்ற வாய்க்குள் விரல் விட்டு மண் எடுத்து, நிலாக் காட்டி சோறு ஊட்டி என எந்தப் பாக்கியமும் கிட்டவில்லை காந்தாரிக்கு.

அருகே வரும் பிள்ளையை அடையாளம் காண முடியவில்லை. இத்தனை குழந்தைகளை அவள் எவ்வாறு அறிவாள். பிள்ளைகளின் பின்னே ஓடித்தான் விளையாட முடியுமா! விதியின் சதியை அவளால் ஏற்க முடியவில்லை.

கண்பட்டியைத் தூக்கி எறிந்து விட்டுப் பிள்ளைகளைப் பார்க்கத் துடித்தாள். ஆனால் அவள் என்ன சாதாரணப் பெண்ணா? குருவம்சத்துப் பட்டமகிஷி. மூலைமுடுக்கெல்லாம் அந்த தர்மபத்தினியின் கற்பின் பெருமை பேசப்படுகிறது. அந்தப் புகழின் கைதி அவள்.

மன்னன் தன் மகன்களுக்கு விவேகமான அறிவுரைகளையோ, பண்பாடு மற்றும் மரியாதை முறைகளையோ கற்பிக்கவில்லை. அவர்கள் கட்டுப்பாடற்று மனம் போனபடி வளர்ந்தனர்.

அச் சமயம் காட்டில் பாண்டுவும், மாத்ரியும் மறைந்து போன செய்தி வந்தது. குந்தி தன் பிள்ளைகள் மூவர் மாத்ரியின் குமாரர்கள் இருவர் என பஞ்சபாண்டவர்களுடன் அரண்மனைக்கு வந்தாள்.

தகப்பனற்ற பிள்ளைகள்பால் காந்தாரிக்கு மனத்தில் பாசம் இருந்தது. அவர்கள் ஒழுக்கமுடையவர்களாகவும், பெரியோர்களிடம் மரியாதை காட்டுபவர்களாகவும் இருந்தார்கள். அவர்களுக்குள் பீமனுக்கு மட்டும் அதிகமான கோபம் வரும். அவனுக்குத் தேக பலம் அசாத்தியமாக இருந்தது.

காந்தாரியின் மனதிற்குள் தன் பிள்ளைகளும் பாண்டுவின் பிள்ளைகளும் அன்புடனும் பாசத்துடனும் பழக வேண்டும் என்ற அபார ஆசை இருந்தது. தம்பிகள் நால்வரும் யுதிஷ்டிரனுடைய சொல்லுக்கு மறுசொல் பேசாதவர்களாக இருந்தனர்.

பீஷ்மரின் கட்டளைப்படி கௌரவர்களும், பாண்டவர்களும் குரு துரோணாசாரியாரின் குருகுலத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப் பட்டனர்.

குரு துரோணர் ஆர்யாவர்த்தம் முழுவதும் போற்றப்படுபவர். எனவே காந்தாரி பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் நன்றாக இருக்கும் என்ற எதிர்பார்ப்பில் நிம்மதி அடைந்தாள்.

காந்தாரியின் நிம்மதி நான்கு நாட்கள் கூட நீடிக்கவில்லை. கௌரவர்களும், பாண்டவர்களும் ஒருவரையொருவர் வெறுப்பதும், பொறாமைத் தீயில் வெந்து சாவதும் புலனாயிற்று.

ஒருநாள் துரியோதனன் விஷம் கலந்த சாப்பாட்டைப் பீமனுக்கு அளித்த விஷயத்தை அறிந்த காந்தாரி வெட்கமடைந்தாள். குந்தியின் முன் நான் எவ்வாறு நிற்பேன் என வருந்தினாள். பீமனை எவ்வாறு திரும்பக்

தையல் மிஷின் வைத்து தைத்து வருபவரா நீங்கள்? தையல் மிஷின் வைத்துள்ள இடத்தின் பின்புறம், கான்வாஸ் போன்ற முரட்டுத் துணியால் பாக்கெட் வைத்துத் தைத்து ஒரு ஸ்கிரீன் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதில் தைப்பதற்குத் தேவையான உபகரணங்களைப் போட்டு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

— என். ஜரினா பானு.



எங்கள் வீட்டிலுள்ள எண்ணெய்த் தூக்கு, ஜாடி போன்றவை ரொம்பவும் பிசுக்கேறி இருந்தது. அவற்றை உயரமான அடுக்கில் வைத்து மூழ்கும் வரை தண்ணீர் விட்டு 1 ஸ்பூன் சர்ஃப், ஒன்றரை ஸ்பூன் துணிகளுக்குப் போடும் வாஷிங் சோடா போட்டுக் கொதிக்க வைத்தேன். அரை மணி கழித்துத் தேய்த்தேன். பளபளவென்று தூக்கும், ஜாடியும் மின்னின. இதுபோன்று எண்ணெய் பிசுக்கேறிய தீபங்களையும் மின்ன வைக்கலாம்.

- வைதேகி ரமணி.



கொண்டு வர இயலும் என்று கவலைப் பட்டாள்.

கடவுளின் தயவால் பீமன் திரும்பி வந்தான். களங்கத்தைத் துடைக்க வேண்டி கணவனிடம் துரியோதனனைச் சிறிது அடக்கி வைக்கச் சொன்னாள். அதற்கு அவர் சிரித்தபடியே, "கண்ணே! கலங்காதே! அவர்கள் க்ஷத்ரிய குமாரர்கள். போட்டி, பந்தயங்கள் எல்லாம் அவர்களுடைய வீரவிளையாட்டுகள். என் மகன் சிறந்த வீரன்" என்று சொல்லி அவளை அடக்கி விட்டார்.

பிள்ளைகளை நல்வழிக்குக் கொண்டு வர குரு துரோணரால்தான் முடியும். அவர் தன் சீடர்களை அடக்கி வைப்பார் என்ற நம்பிக்கையில் துரோணரை நாடினாள்.

அந்தோ பரிதாபம்! துரோணர் பாஞ்சால மன்னர் துருபதராஜனைப் பழிவாங்கத் துடித்துக் கொண்டிருப்பது தெரியவந்தது. சீடர்களிடம் கூட அவர் கபடமாக இருந்தார். தன் மகன் அஸ்வத்தாமனுக்கு அதிகமாகக் கற்பித்து வந்தார்.

துரோணர் அரசகுமாரர்களுக்கு மட்டுமே பாடங்கள் கற்பித்தார். அரச குடும்பத்தைச் சாராத எவரும் குருகுலத்திற்குள் அடியெடுத்து வைக்க முடியாது. மறைமுகமாக அவரைக் குருவாக ஏற்று வில்வித்தையில் சிறந்து விளங்கிய வேடன் மகன் ஏகலைவனிடம் கட்டை விரலை குருதட்சிணையாகப் பெற்றார்.

குந்தி பாக்கியசாலி. அவளது பிள்ளைகள் தாயாரின் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படிந்து நடந்தனர். யுதிஷ்டிரரின் நியாய சீலம் நாடெங்கும் பரவியிருந்தது. நூறு பிள்ளைகளின் தாயான காந்தாரி துஷ்டப்பிள்ளைகளின் நடத்தையால் குன்றிப் போனாள்.

குருகுலத்தினின்றும் கல்வி முடித்து வந்த பாண்டவர்களிடம் திருதராஷ்டிரர் அநியாயமாக நடந்து கொண்டார். துரியோதனின் துர்போதனையால் நல்லவை எதையும் அவர் காதில் போட்டுக் கொள்வதில்லை.

காந்தாரி கணவனை நிர்ப்பந்தப்படுத்தி குந்தியையும், பாண்டவர்களையும் அரண்மனைக்கு அழைக்கச் செய்தாள். பாண்டுவின் மகன்களுக்கு அநியாயம் செய்யாமல் நாட்டின் பாதிப் பங்கையும் கொடுக்கக் கோரினாள்.

ஆனால் திருதராஷ்டிரர் பாதி நாட்டைக் கொடுக்கவில்லை. அதற்குப் பதிலாக எதற்கும் உதவாத காண்டவ வனத்தைச் சேர்ந்த ஐந்து கிராமங்களை மட்டும் மிகவும் தாராளமாக அளித்தார். பாண்டவர்கள் அதையே பெரிதாக மதித்து நன்றியுணர்வுடன் திரும்பிச் சென்றார்கள்.

பாண்டவர்கள் மிகக் கடினமாக உழைத்து, மக்களே வாழாத காட்டுப் பகுதியை 'இந்திரப்பிரஸ்தம்' என்ற சொர்க்கபுரியாக உருவாக்கினார்கள்.

காந்தாரியின் புதல்வனால் இந்த மாற்றத்தை நம்ப முடியவில்லை.

யுதிஷ்டிரரின் நீதி, நேர்மை, உழைப்பு போன்ற நற்பண்புகள் மக்களால் மிகவும் பேசப்பட்டது. மக்கள் போற்றும் ஒப்பற்ற தலைவராக மதிக்கப்பட்டார். அவர் ராஜசூய யாகம் செய்து மேலும் மேலும் புகழ் தேடிக் கொண்டார்.

ஒருநாள் ராஜமண்டபம் தீபங்களாலும், மற்றும் பலவிதத் தோரணங்களாலும் அலங்கரிக்கப்பட்ட செய்தி காந்தாரிக்கு எட்டியது.

மன்னர் யுதிஷ்டிரரைச் சூதாட்டத்திற்கு அழைத்ததாகத் தெரியவந்தது. அதன்

பின்னணியில் தன் பிள்ளைகளின் பங்கு எத்தகையது என்றும் புரிந்தது.

பாண்டவர்கள் குறித்த நாளன்று அன்னை குந்தி தேவியையும், மனைவி திரௌபதியும் அழைத்துக் கொண்டு வந்து அவர்களுக்காக ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்த இடத்தில் தங்கினார்கள்.

கணவனைப் பற்றியும், கெட்ட எண்ணம் கொண்ட பிள்ளைகளைப் பற்றியும் நன்கு அறிந்திருந்த காந்தாரி என்ன கெடுதல் நேருமோ என்ற பயத்தில் பூஜை அறைக்குச் சென்று பகவானுக்கு அர்ச்சனை செய்யத் தொடங்கினாள். கடவுள்தான் நிம்மதியை அளிப்பார் என்றும் நம்பினாள்.

பூஜை முடியவில்லை. அதற்குள் நம்ப முடியாத பல செய்திகள் வந்தன. யுதிஷ்டிரர் சூதாட்டத்தில் தோற்றுப் போனது. நாட்டையும், தம்பிகளையும் இழந்தது, மனைவி திரௌபதியையும் இழந்தது. துச்சாதனன் அவளை சபைக்கு அழைத்து வந்து புடவையை இழுத்து மானபங்கப் படுத்தும் செய்தியைக் கேட்ட காந்தாரி சிறிதும் தாமதிக்காமல் அரசவைக்கு வந்தாள்.

கணவனிடம் முறையிட்டாள். மன்றாடினாள். வெற்றியும் பெற்றாள். திரௌபதியும் விடுவிக்கப்பட்டாள். பாண்டவர்கள் அடிமைத்தளையிலிருந்து மீண்டனர். இந்திரப்பிரஸ்தம் நோக்கிச் சென்றனர்.

காந்தாரி மிகுந்த கவலையுடனும், பீதியுடனும் தன் இருப்பிடம் திரும்பினாள். சொந்த சகோதரனின் கபடமிக்க சூழ்ச்சியும், மகன்களின் கீழ்த்தரமான நடவடிக்கைகளையும் அறிந்து அவமானத்தால் குன்றிப் போனாள்.

திரௌபதிக்கு ஏற்பட்ட அவமரியாதை அவள் நெஞ்சைப் பிளந்தது. தகப்பனாரைப் போன்று மரியாதை காட்ட வேண்டிய அண்ணன்மார்களையும், தாயைப் போன்று பூஜிக்கத்தக்க அண்ணி திரௌபதியையும் தன்னுடைய மகன்கள் எவ்வளவு இழிவாக நடத்தினார்கள் என்று எண்ணி எண்ணித் துயரப்பட்டாள்.

காந்தாரிக்குள் ஒரு மனப்போராட்டம். கண்ணின் கட்டை அவிழ்த்து விட்டாமா என்ற சபலம் ஏற்பட்டது. தான்தான் இதற்கெல்லாம் காரணம் என்று எண்ணினாள். வாழ்க்கையையே முடித்துக் கொள்வோமா என்று தோன்றலாயிற்று.

செய்வதறியாது திகைத்து பூஜையறைக்குள் சென்று பகவானின் சன்னிதியில் வேரற்ற மரம் போல் சாய்ந்து விட்டாள்.

அவளுக்கு நினைவு வந்து எழுந்த பொழுது இருட்டிப் போய் விட்டது. சுவாமிக்கு ஏற்றப்பட்டிருந்த விளக்குகள் அணைந்திருந்தன. மலர்கள் வாடிப் போயிருந்தன.

அரண்மனையே அசாதாரண அமைதியில் மூழ்கியிருந்தது. அடுத்து எந்தத் துன்பச் செய்தி காத்திருக்கிறதோ? என்ன நடந்ததோ என்று எண்ணி காந்தாரியின் வயிற்றில் புளி கரைத்தது.

அருகில் கல்லாகி நின்றிருந்த தோழியிடம் என்ன புதிய சதி நடந்தது என்று கேட்டாள். தோழி அழுது கொண்டே நடந்தவற்றைக் கூறினாள்.

சகுனியின் சூழ்ச்சியால் பாண்டவர்கள் மறுபடியும் சூதிற்கு அழைக்கப்பட்டனர். யுதிஷ்டிரர் இம்முறையும் தோற்றுப் போனார். எனவே நாடு, நகரங்களை விட்டு மனைவியுடன் பதிமூன்று ஆண்டுகள் வனவாசம் செய்யப் போய் விட்டார்கள்.

காந்தாரி அவளிடம், "பாண்டவர்களும், மருமகளும் என்னிடம் கூட விடை பெற்றுக் கொள்ளாமல் சென்று விட்டார்களா? குந்தி எங்கே? என்னிடம் அப்போதே ஏன் வந்து சொல்லவில்லை?" என்று கத்தினாள்.

காந்தாரி தன் தோல்வியை ஏற்றுக் கொண்டாள். குருட்டு அரசனையும் அவ

நிலக்கடலையை வீட்டில் வறுக்கும் பொழுது பல சமயம் கருகி விடும் அல்லது சிறிது வறுக்காமல் இருக்கும். இதைத் தவிர்க்க கடலையை வாணலியில் போட்டு ஐந்து நிமிஷம் கழித்து, அதில் ஒரு ஸ்பூன் உப்பைச் சிறிது தண்ணீரோடு கலந்து தெளித்து வறுத்தால் கடலையின் நிறம் மாறாமல் இருக்கும். மிகச் சுவையாகவும் இருக்கும்.

- ராதா ஸ்ரீராம்.





தாய் பாசம் போல் தூய்மையானது



சக்தி

தூய்மையான நெய்

பசுவின் பாலிலிருந்து

ABT FOODS A Product of ABT Foods, 475, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018.

நாம் புனிதமான அன்பில் வளர்ச்சி அடைய வேண்டுமானால், கர்வத்தையும், நமக்கும் பிறருக்கும் இடையே நம்மால் ஏற்படுத்தப்படும் செயற்கை சுவரையும், விட்டு விட வேண்டும். அந்தச் சுவற்றிலிருந்தே நாம் பிறரை மதிப்பீடு செய்வதுடன், அவர்களும் நம்மை மதிப்பீடு செய்வதாக நினைக்கிறோம்.

- ஸ்ரீஸ்ரீ ரவிசங்கர் அவர்கள்

தகவல் : மைதிலி சீனிவாசன்

னது கண்மூடித்தனமான பிள்ளைப் பாசத்தையும் நினைத்து வேதனைப்பட்டாள்.

காலச் சக்கரம் பதிமூன்று முறை சுழன்றது.

பாண்டவர்கள் திரும்பி வந்தனர். தங்களுடைய நாட்டைத் திரும்பத் தருமாறு கேட்டனர்.

துரியோதனன் மிகவும் திமிருடன், "பாண்டவர்களுக்கு ஊசியின் முனை அளவு நிலம் கூடத் தர முடியாது. வேண்டுமானால் போரிட்டுப் பெற்றுக் கொள்ளட்டும்" என்று கூறி விட்டான்.

பீஷ்மரும் துரியோதனனிடம் யுத்தம் செய்ய விரும்பும் பயங்கர எண்ணத்தை விடுமாறு கேட்டுக் கொண்டார். கிருபாசாரியார் போன்ற மற்றவர்களும் யுத்தம் வேண்டாம் என்று எடுத்துச் சொன்னார்கள். துரியோதனனைப் பொறுத்தவரையில் அது செவிடன் காதில் ஊதிய சங்குதான்.

கடைசி முயற்சியாக யதுகுலதிலகமான கண்ணன் வந்தான். சமாதானம் பேச கௌரவர்கள் (குருவம்சத்தின்) மீது காலன் வட்டமிட்டுக் கொண்டிருந்தான். துரியோதனன் சமாதானத் தூதுவனாக வந்த கண்ணனையே கைது செய்ய விரும்பினான். வருத்தமடைந்த கண்ணன் யுத்தத்தைத் தடுக்க வந்து விட்டு, யுத்தத்திற்கான தேதியைக் குறித்து விட்டுச் சென்றார்.

இரவும் பகலும் அபசகுனங்களே காணப்பட்டன. உரத்த குரலில் பெண் பூனைகள் கத்தின. நாய்கள் ஓலமிட்டன. மாளிகையின் அருகில் வந்து நரிகள் ஊளையிட்டன. காற்று கூட தாங்க முடியாதபடி வீசியது. குருட்டு மன்னரின் குருட்டுத்தனமாக பிள்ளைப் பாசமும், குருட்டுத்தனமான ஆட்சியும் அனைவரையும் சர்வநாசத்தை உண்டுபண்ணும் படுகுழிக்குள் தள்ளத்தான் வழிவகுத்தன.

வெறும் பதினெட்டு நாட்களில் பதினெட்டு அக்ரோணி சைன்யங்களும் நாசமாயின. இருதரப்பினருக்கும் நாசமே.

கௌரவர்களின் (சிபிர்) ஓய்வறையில் குந்தியுடன் அமர்ந்தபடி காந்தாரி தினந்தோறும் நடந்த நிகழ்ச்சிகளைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

தலைசிறந்த வீரர்கள் ஒவ்வொருவராக வீர சுவர்க்கம் அடைந்த செய்தியைக் கற்சிலைகள் போல் அமர்ந்து கொண்டு கேட்டனர். மகன்கள் மடிந்தனர். பேரன்கள் மாண்டனர். நெருக்கமானவர்கள், நாட்டு மக்கள் ஆகியோர் இருதரப்பிலும் உயிரிழந்தனர்.

காலங்கெட்ட காலத்தில் அனைவரும் பிரிந்து விட்டனர். போர் வெறிபிடித்த காளியின் வெறி இன்னும் அடங்கியபாடில்லை. சந்தனுவின் குடும்பம் அழிந்தது. பரத குலத்தில் எந்த வம்சத்தினரும் மிஞ்சவில்லை.

எல்லாம் முடிந்தது. தர்மக்ஷேத்திரம் எனப்பட்ட குருக்ஷேத்திரத்தில் எங்கு பார்த்தாலும் சிறிதும் பெரிதுமான பிணங்களின் மலைகள். அந்த இடத்திற்கு நடைப்பிணமாக வந்த காந்தாரி நின்று கொண்டிருந்தாள்.

கிழவர்கள், விதவைகள் மற்றும் அநாதைகளின் அழுகுரல்களால் நெஞ்சம் அடைத்து விடும் போல் இருந்தது. துக்கத்தின் ஆவேசத்தில் சாபம் கொடுத்தாள், மனித வடிவில் வந்துள்ள மதுசூதனனுக்கு -

இன்னும் முப்பத்தாறு வருடங்களுக்குப் பின் யதுகுலமும் இதே போல் நாசமடைய வேண்டும். இத்தனை அழிவுகளுக்கும் காரணம் கண்ணனே எனக் குற்றம்சாட்டினாள். இந்த மகாயுத்தத்தை ஏன் நிறுத்தவில்லை? அவர் நினைத்திருந்தால் இதைத் தடுத்திருக்கலாமே!

அதை விட்டுத் தானே பார்த்தனுக்குச் சாரதியாகி போரை முன்னின்றல்லவா நடத்தி வைத்தார். ஏன்? முதன் முதலாக மகா பாரத யுத்தத்தைத் தன் பாஞ்சன்னியத்தினால் ஒலி எழுப்பி துவக்கி வைத்தவர் அவர்தானே!

காந்தாரி கொடுத்த சாபத்தை தலை வணங்கி ஏற்றுக் கொண்டார் கண்ணன்.

"அம்மா! நீங்கள் கொடுத்த சாபம் ஒரு காரணமாக மட்டுமே அமையும். தானே யது குலம் அழிவின் பாதையில்தான் சென்று கொண்டிருக்கிறது. மனித இனம் சர்வ நாசம்! (பேரழிவு) என்ற விதையை விதைத்திருக்கும் போது வாசனை மலர்ச்செடிகளா வளரும்? எதைக் கொடுத்தார்களோ அதையேதான் திரும்பப் பெறுவார்கள். இயற்கையின் நியதி அதுதான்.

"தாயே! நீங்கள் கொடுத்தது சாபம் அல்ல. ஓர் ஆசீர்வாதமே. நானும் இந்த மானுட வடிவைத் துறக்கும் காலம் சமீபித்து விட்டது. எனவே உங்களது வாக்கு எனக்கும் பலிக்கும்" என்று கூறினார்.

கட்டுப்பாடற்ற மனநிலையில் ஆவேசமாக முகத்தினின்றும் பட்டியை அகற்றினாள். பாலைவனமாக வற்றிப் போயிருந்த அவளது கண்களில் கண்ணீர் ஏதும் மிஞ்சியிருக்கவில்லை. இதுவரை உயிருடன் பார்த்திராத உறவினர்கள், சுற்றத்தார்கள் அனைவரையும் முதன் முறையாகவும் கடைசித் தடவையாகவும் பார்த்தாள்.

காந்தாரியின் எண்ணம் எங்கோ சென்றது.

அவள் நினைத்தாள். 'தாய்நாட்டைப் போரினின்றும் காப்பாற்றுவதற்காகத்தானே கண்களுக்குப் பட்டி கட்டிக் கொண்டேன். என்னுடைய பெரிய குடும்பத்தைக் காப்பாற்றுவதற்காகவாவது போரின் போது பட்டியை அவிழ்த்திருக்கலாம். அல்லது குழந்தைகள் பிறந்த போது பட்டியை அவிழ்த்திருந்தால் குழந்தைகளிடம் பாசத்தோடு பழகி அவர்களுக்குத் தாயன்பு என்ன என்பதைப் புரிய வைத்திருக்கலாம். தாயின் கண்களில் ஒளிரும் பிரகாசத்தைக் கொண்டே பிள்ளைகளை நல்வழிப்படுத்தியிருக்கலாம். குருட்டு திருதராஷ்டிரரின் குருட்டு யோசனைகளும் இத்தனை மோசமான எல்லை வரை போயிருக்காது!'

ஆம் காந்தாரியிடமும் குறை இருந்தது. என்ன குறை? சூழ்நிலையோடு போரிட்டு ஜெயிக்கும் துணிவு இல்லாது போனது. ஒவ்வொரு திருப்பத்திலும் ஒரு தவறு செய்தாள். பெரிய குடும்பத்தை நிர்வகிப்பதில் தவறு செய்தாள்.

தான் போர்த்திக் கொண்டிருந்த அர்த்தமற்ற போர்வையை எடுக்கும் துணிவு இல்லாமல் போனது.

பெரிய சதி என்றும், மகாபதிவிரதை என்றும் பேசப்பட்ட பெருமைகளைக் களைந்தெறியத் துணிவு இல்லை.

சத்திய நெறியில் நிற்கும் துணிவில் குறை. தன்மேல் கொண்டுள்ள கழிவிரக்கத்தினால் சூழ்நிலையை எண்ணவில்லை. துரியோதனனின் மீதுள்ள பிள்ளைப் பாசத்தால் குருடியாகி விட்டாள். ஒருபோதும் துணிவோடு அவன் செய்யப் போகும் அடாத செயல்களைத் தடுத்ததில்லை.

இப்போது என்ன ஆயிற்று! எல்லாம் சரித்திரமாகி விட்டது. கடந்து சென்ற காலத்தை இனி அவளால் திருப்பித் தர இயலாது. ஒரே ஓர் உண்மை. அதுதான் மகா பாரத யுத்தத்தால் ஏற்பட்ட சர்வநாசம். அதுதான் கண்ணுக்கெட்டியவரை தென்பட்ட சத்திய நிலை.

மகாபாரதப் போர் ஏற்பட்டு அனைவரையும் இழந்தபின் காந்தாரிக்கும் 'ஞானோதயம்' ஏற்பட்டது. ❑

குழந்தைகள் சுண்டல் சாப்பிட
மக்கர் செய்கிறார்கள். ஒரு கரண்டி
பொரியுடன் நன்கு கலந்து, கட்டித் தயிர்
ஒரு கரண்டி விட்டு, கொத்துமல்லி
தழை மற்றும் ஆம்சூர் பவுடர் தூவி
'கார்னிஷ்' செய்து கொடுத்தால்
விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.
- ராதிகா கிருஷ்ணமூர்த்தி.



உங்கள் RAJ TV யில்

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை

இரவு 9.00 9.30 மணிக்கு

FOURTH DIMENSION

வழங்கும்

கங்கா + காயத்ரி

C.J.ராமு

RAJ TV

THE PEOPLE'S CHAN



லலிதா பாபு, பெங்களூர்.

பள்ளிக்குச் செல்லும் என் குழந்தைகள் தினமும் மதிய உணவிற்குச் சப்பாத்தி எடுத்துச் செல்கிறார்கள். அதனால் மாவைத் தினமும் பிசைந்து செய்வதற்குப் பதில் 2 (அ) 3 நாட்களுக்கு ஒருமுறை பிசைந்து பிரிட்ஜில் வைத்துப் பயன்படுத்தலாமா? சில நாட்களில் துருவிய கேரட் (அ) அரிந்த கீரை சேர்த்துப் பிசைந்து செய்கிறேன். கீரை சேர்த்ததை ப்ரிட்ஜில் வைக்கலாமா?

தாங்கள் கேட்டபடி மாவைப் பிசைந்து 3 (அ) 4 நாட்கள் வரை ப்ரிட்ஜில் வைக்கலாம். முடிந்த வரை மூடி போட்ட தரமான பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் வைக்கவும். கிண்ணத்தில் போட்டு, தட்டு வைத்து மூடினால் பிசைந்த மாவின் நிறம் சற்று மாறிவிடும்.

சமையலறைச் சந்தேகங்கள்

கீரை சேர்த்து செய்ததைக் கூட ப்ரிட்ஜில் வைக்கலாம். தவறொன்றுமில்லை. குழந்தைகளுக்கு என்று கொடுப்பதால் சீஸ் சப்பாத்தி, 'தால்' சப்பாத்தி என்று பலவிதமான சப்பாத்திகள் செய்து கொடுக்கலாம்.



நான் தினமும் பசும்பாலைக் காய்ச்சி அப்படியே தயிராக்குகிறேன். தண்ணீர் சேர்ப்பதில்லை. கெட்டியாக வருகிறது. அது உடலிற்கு உஷ்ணத்தைக் கொடுக்குமா? அல்லது குளிர்ச்சியா? தயிரில் நீர் சேர்த்து மோராக்கிக் குடித்தால் உடல்சூட்டைக் குறைக்குமா? அது உடலிற்கு நல்லதா?

நமது பழைமையான ஆயுர்வேதம் போன்ற முறைகளில்தான் உடல் சூடு, குளிர்ச்சி போன்றவற்றைப் பற்றியும், எந்த உணவிற்கு எந்தக் குணம் என்றும் உள்ளது. விஞ்ஞான முறையில் அதைப் போல எதுவும் குறிப்பிடப்படவில்லை. பொதுவாகப் பார்த்தால், நாம் சாப்பிடும் எந்த உணவும் ஜீரணமாகிக் கடைசியில், இரத்தத்தில் க்ளூகோஸாக மாற்றப்பட்டு நமக்கு சக்தியைத் தருகிறது. (எனர்ஜி).

பால், தயிர் இரண்டிலும் வைட்டமின் சத்துக்கள், புரதம், கொழுப்பு இருப்பதால் உடலிற்கு

பதில்கள் :
எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

நல்லதென்றும், அதிலும் பாலை விட தயிர் ஒரு பங்கு அதிக நற்குணங்கள் கொண்டதென்றும் கூறுவர். குழந்தைகளுக்கென்றால் கட்டித் தயிரைக் கொடுக்கவும்.

பசும்பாலில் புரதம் அதிகம். கொழுப்பு குறைவு. ஓரளவிற்கு வயதான பிறகு பால் ஏடு நீக்கிய தயிரை மோராக்கிக் குடிப்பது நல்லது. பால் தயிராக இலேசாகப் புளிப்படையும் போது ஒருசில அமிலங்கள் அதிகரிக்கிறது. அதில் லாக்டிக் அமிலமும் ஒன்று. அதை நாம் குடிப்பதால் உடலிற்கு நல்லதே. பல தீங்கு விளைவிக்கும் பாக்டீரியாக்கள் அதிகமாகாமல் நமது வயிற்றில் நல்லதே செய்கின்றன.

நீர் மோராகக் குடிக்கும் போது எவ்வளவு வேண்டுமானாலும் குடிக்கலாம். தவறில்லை. எந்த வயதிலும் நீர் மோர் குடிப்பது நன்மையே பயக்கும்.

ஜெயா ராமநாதன், தாம்பரம்.

மைக்ரோவேவ் ஓவனில் கல் சட்டி, மண்பாண்டம் உள்ளே வைக்கலாமா? அதில் என்னென்ன சமைக்கலாம்?

தாராளமாக உபயோகப்படுத்தலாம். குழம்பு, ரசம், பொரியல் என்று எல்லாவித தென்னிந்திய சமையலுக்கும் உபயோகப்படுத்தலாம். எண்ணெய்க் கத்தரிக்காய் முதல், பீன்ஸ் பொரியலில் இருந்து உசிலி வரை எல்லாவற்றிற்குமே உபயோகப்படுத்தலாம்.

குழம்பு போன்றவை செய்வதானால் முதலில் காயைச் சிறிது நேரம் வேகவைத்த பின் (ஓவனிலேயே) புளி, வெந்த பருப்பு, சாம்பார்ப் பொடி, உப்பு போன்றவற்றைச் சேர்க்கவும். பருப்பை மட்டும் வேகவைக்கவும் உபயோகப் படுத்தலாம்.



அவியலில் கொஞ்சம் எடுத்து மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றி, கடலை மாவு, சிட்டிகை உப்பு சேர்த்துப் பிசைந்து உருட்டி எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்தெடுக்க, 'வெஜிடபிள் கோலா' விரைவில் காலியாகி விட்டது.

- என். கோமதி



திருமதி வசந்தா, ஸ்ரீரங்கம்.

குக்கரில் புதிய காஸ்கட் மாற்றிய பின்னும் சாதம் பொங்கி வழிகிறது. இதற்கு என்ன செய்வது?

காஸ்கட்டிற்கும் சாதம் பொங்கி வழிவதற்கும் சம்பந்தம் எதுவுமில்லை. பாத்திரத்தின் மேல் விளிம்பு வரை தண்ணீர் ஊற்றியிருந்தாலும், அதிக தணலில் குக்கரை வைத்திருந்தாலும் பொங்கி வழியலாம்.

முடிந்தவரை சாதம் வைக்கும் போது தண்ணீரையும் சேர்த்தபின் பாத்திரத்தின் முக்கால் பங்கிற்கும் மிகாமல் உள்ளதா என்று பார்க்கவும். வெயிட் வைத்தபின் மிதமான தணலில் வைத்துச் சமைக்கவும். அரிசியும், தண்ணீரும் கலந்து வைக்கும் போது ஒரு டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டாலும் கூட, பொங்கி வழியாது. சாதமும் ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டாமல் ஓரளவு உதிரியாக வரும்.

பச்சை சுண்டைக்காய் வாங்கி வற்றல் போடுவது எப்படி?

சுண்டைக்காயை ஒவ்வொன்றாகச் சிதைத்து ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். நன்றாகத் தண்ணீரில் அலசி எடுக்கவும். கல் உப்பை பொடியாக்கி அதில் சேர்க்கவும். (ஒரு கிலோவிற்கு 50 கிராம் உப்பு சேர்க்கலாம்.) சிறிது நேரம் நன்றாக ஊறவிடவும். காயிலிருந்து தண்ணீர் விட்டிருக்கும். காயைப் பிழிந்து எடுத்து ஒரு பிளாஸ்டிக் ஷீட்டில் பரப்பி வெய்யிலில் வைக்கவும். உப்புத் தண்ணீரை அப்படியே வைக்கவும். மாலையில் அதே உப்புத் தண்ணீரில் உலர்ந்த காயைப் போட்டு வைக்கவும். ஒவ்வொரு நாளும் இதே போல உப்புத் தண்ணீர் முழுவதும் உறிஞ்சப்படும் வரை செய்யவும். பிறகு நன்றாக கலகலவென்று காயவைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

பி.எஸ். ஜெயந்தி, திருச்சி.

'கலோஞ்சி' என்பது என்ன? அதை எதற்குப் பயன்படுத்தலாம்?

'கலோஞ்சி' என்பதற்குச் சரியான தமிழ்ப் பதம் வெங்காய விதை. இது நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும். மருத்துவ குணம் உடையது. கறுப்பு நிறத்தில் கடுகின் அளவில் விதை வடிவில் கிடைக்கும். வட இந்தியர்கள் 'தால்' போன்ற பருப்பு வகைகளிலும் ஒருசில 'சைட் டிஷ்ஷஸ்' மற்றும் 'நான்' 'குல்ச்சா' போன்றவற்றிலும் உபயோகப்படுத்துகின்றனர்.

சகோதரி, தாங்கள் அசைவ பிரியாணியைப் பற்றியும் கேட்டிருந்தீர்கள். என்னிடம் கேள்வி கேட்கும்போது சைவ உணவுகளைப் பற்றி மட்டுமே கேட்கவும். 'அசைவம்' நான் சமைப்பதில்லை.

ஜே. தாமரைச் செல்வி, சோலாப்பூரிலிருந்து கேட்டிருந்த கருணைக்கிழங்கைப் பற்றிய சந்தேகத்திற்கு ஒரு சிறிய விளக்கம். கருணைக்கிழங்கு என்பதை 'பிடிகரணை' என்னும் ஒரு வகையான கிழங்கைத்தான் கூறுவார்கள். சேனைக் கிழங்கைத்தான் சட்டிக் கரணை என்றும், Elephant Foot என்றும் கூறுவார்கள். பிடிகரணைத்தான் மூல வியாதிக்கு மிகவும் நல்லது. அதை நன்றாக வேகவைத்து, தோலை உரித்துப் பின் நன்கு மசித்து, உப்பு கலந்து, கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு தாளித்து பச்சை மிளகாயும் தாளித்து அதனுடன் சேர்த்து, சிறிது தேங்காய் கலந்து, இறக்கிய பின் எலுமிச்சம் பழச்சாறு ருசிக்கேற்ப கலந்து வியாதியுள்ளவர்கள் உண்டால், மூலத்திலிருந்து நிவாரணம் பூரணமாகக் கிடைக்கும். கருவேப்பிலையும் வாசனைக்குச் சேர்க்கலாம்.

- பானுமதி மணி

ஜெயலக்ஷ்மி சிவகுமார், துபாய்.

'மைக்ரோவேவ்' ஓவன்களில் சூடுபடுத்தும் போது மிஞ்சிய குழம்பு, ரசம் போன்றவற்றைச் சிறிய கிண்ணங்களில் வைத்து ஒரே சமயத்தில் சூடுபடுத்த முடியுமா?

தாராளமாகச் சூடுபடுத்தலாம். அதனால் தவறொன்றும் இல்லை.

தொடர்ந்து 'மைக்ரோவேவ்' ஓவனைப் பயன்படுத்தினால் உள்ளே பரவிவிடும் வாடையை (வெங்காயம், பூண்டு போன்றவை) எப்படித் தடுப்பது? எனக்குத் தெரிந்தவர்களிடமும், புத்தகங்களிலும் இதற்கான விடை தெரியவில்லை.

வாரம் ஒருமுறை ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக அரிந்து மைக்ரோவேவ் ஓவனில் 30 செகண்டுகள் வைக்கவும். பிறகு ஓவனை அணைத்து விட்டு அரைமணி நேரம் அப்படியே மூடி வைக்கவும்.

மூடியைத் திறந்து எலுமிச்சம் பழத்தை எடுத்தெறிந்து விட்டு, ஓவனை மெல்லிய துணியால் நன்றாகத் துடைக்கவும். சிறிது நேரம் மூடியைத் திறந்து வைக்கவும். இதனால் வாடைகள் முழுவதுமாக நீக்கப்பட்டு விடும்.

மேலும் எப்போது ஓவனை உபயோகப்படுத்தினாலும் ஒருசில நாட்களுக்கு ஒருமுறையாவது உள்ளே துடைக்க விக்விட் சோப் அல்லது இதற்கென உள்ள 'ஸ்பிரே' உபயோகப்படுத்தி நன்றாகத் துடைத்து விட்டு, சிறிது நேரம் ஓவனை திறந்து வைத்து விட்டுப் பிறகு மூடுங்கள்.

ஹேமா கிருஷ்ணமூர்த்தி, திருச்சி.

'பனீர்' வாங்கி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்திருந்தால் மறுமுறை எடுக்கும்போது கெட்டியாகி விடுகிறது. இவ்வாறு வராமல் மிருதுத்தன்மையுடன் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

எப்போதும் பனீரை ப்ரீஸரில் வைக்க வேண்டாம். இறுகிக் கெட்டியாகிவிடும். பால் வைக்கும் டிரேயில் சுவருடன் வைக்கலாம். பாதி உபயோகப்படுத்திவிட்டு வைப்பதாக இருந்தால், ஒரு துணியில் சிறிது வினிகரை நனைத்துப் பிழிந்து விட்டு அதில் பனீரைச் சுற்றி, பிறகு அதை ஒரு பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் போட்டு ப்ரிட்ஜில் வைக்கவும். வாசனை வராமலும், கெடாமலும், மெத்தென்றும் ஒரு வாரம் வரை வைத்திருக்கலாம்.

ஃப்ரெஷ் கிரீம், கடைந்த பாலேடு இரண்டிற்கும் உள்ள வித்தியாசம் என்ன? இரண்டும் ஒன்றா? இதை எதற்கு உபயோகப்படுத்தலாம்? கடைகளில் வாங்காமல் வீட்டிலேயே செய்வது எப்படி? எத்தனை நாட்கள் வைக்கலாம்?

'ப்ரெஷ் க்ரீம்' என்று கடைகளில் கிடைப்பது, அவர்கள் வேற்று நாட்டில் சென்று 'டெக்னாலஜி' தெரிந்து கொண்டு அதற்கென்றே உள்ள மிஷினில் தயாரிப்பது. பாலில் உள்ள கொழுப்பைப் பிரித்தெடுத்துத் தருகின்றனர். அதே போல நாம் வீட்டில் செய்வது கடினம்.

அதற்குப் பதிலாக நாம் காய்ச்சிய பாலை ஆறவைத்து ,மேலே படியும் ஆடையை ஒரு பாட்டிலில் தினமும் சேகரித்து, ப்ரிட்ஜில் வைத்து கடைந்த பாலேடு தயாரிக்கலாம். கெட்டத்தட்ட ஒரு வாரம் வரை சேகரித்த பாலேட்டை ப்ரிட்ஜிலிருந்து எடுத்து சிறிது நேரம் கழித்து அதனுடன் சிறிதளவே பால் சேர்த்து மிக்ஸியில் 'வைப்பர்'ல் விட்டு விட்டு அடித்து எடுப்பதையே 'கடைந்த பாலேடு' என்கிறோம்.

இரண்டையும் ஐஸ்கிரீம், புட்டிங்குகள், ஒருசில கேக்குகளின் மேலே அலங்கரிக்க என்று பலவிதங்களில் உபயோகப்படுத்தலாம். பாலேட்டில் இருந்து குலாப்ஜாமூன், பர்பி போன்றவையும் தயார் செய்யலாம்.

ராதா ரமேஷ், பெங்களூர்.

கே. வத்ஸலா, சென்னை.

ஜெயஸ்ரீ ரமணன், பெங்களூர்.

வெல்லச் சீடையைக் கரகரப்பாக எப்படிச் செய்வது?

பல இடங்களில் வெளியில் செல்லும் போதும் சரி, ஃபோனிலும் சரி, கடிதங்கள் மூலமாகவும் நிறையப் பேர் கேட்கும் கேள்வி சீடையைப் பற்றித்தான். சீடை வெடித்து காயமடைந்தவர்கள் ஏராளம். இந்தக் கேள்விக்கு மங்கையர் மலரில் போன வருடம் பதிலளித்திருந்தேன்.

பதப்படுத்தப்பட்ட ஈர அரிசி மாவை மாவு திரித்த நாளே குறைந்த தணலில் நிறம் மாறாமல் வறுத்துக் கொள்ளவும். (கோலம் இழை போல போட வரும் வரை) 1 ஆழாக்கு இந்த மாவிற்கு 1 டேபிள் ஸ்பூன் வறுத்த உளுந்து மாவு தேவை. (உளுந்தை வாணலியில் பதமாக வறுக்கவும். அதிகமாக வறுத்தால் சீடை மற்றும் முறுக்கின் மேற்பாகம் சிலிர்த்துக் கொள்ளும். மிக்ஸியில் பொடி செய்து சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.)

மாவுகளுடன் பொடியாகத் துருவிய தேங்காய் 2 டீஸ்பூன், எள் - சிறிதளவு, ஒரு சிட்டிகை உப்பு, அரை டீஸ்பூனுக்கும் குறைவாக நெய் சேர்த்துப் பிசறி விடவும். கெட்டியாகப் பிழிந்த தேங்காய்ப் பாலை, அரை கப் துருவிய வெல்லத்தில் ஊற்றி கரைத்துக் கொள்ளவும். இதை வடிகட்டி மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்து, சிறிய உருண்டைகளாக உருட்டவும். அதிகமாக அழுத்தி உருட்டக் கூடாது. மிகவும் வட்டமாகவும் உருட்டக் கூடாது.

வாணலியில் அதிகம் எண்ணெய் விடக் கூடாது. (கால் பாகத்திற்கும் சிறிது அதிகம். பாதிக்கும் குறைவு) எண்ணெய் சூடானதும் தணலைக் குறைத்து விட்டு, கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் போட்டுப் பொரித்து எடுக்கவும். குறைந்த தணலில் கிட்டத்தட்ட ஒரு ஈட்டிற்கு 6 லிருந்து 7 நிமிடங்கள் வரை பொரிக்க நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். கரகரப்பாகப் பொரித்தெடுக்கவும்.

இதிலேயே காரத்திற்குப் பச்சை மிளகாய் விழுது, உப்பு, தேங்காய்ப் பால், துருவிய தேங்காய் சேர்த்துப் பிசைந்து பொரிக்கலாம். மாவில் அதிகக் கொழுப்பு சேர்ந்தால் கரகரப்பாக வராது. அதிகத் தணலில் குறைந்த நேரம் பொரித்தாலும் மெத்தென்று ஆகிவிடும்.

விஞ்ஞானரீதியாகப் பார்க்கும் போது மாவில் உள்ள ஸ்டார்ச் செல்களில் ஈரமும், காற்றும் அடைபட்டிருக்கும். சூடான எண்ணெயில் உணவுப் பண்டம் போடப்படும் போது வெளியில் மிக அதிகச் சூடு (கிட்டத்தட்ட 300°C வரை) இருப்பதால் மேல் பாகம் சீக்கிரமாக வேகிறது. ஈரத்தில் அடைபட்டிருக்கும் காற்று வெளியே வர முயற்சிக்கும் போது சீடை வெடிக்கிறது. குறைந்த தணலில் ஒரு தடவைக்குக் கொஞ்சமாகச் சீடை போடப்படும் போது உஷ்ணநிலை அந்த அளவிற்கு எதிர்ப்பதமாக இல்லாதிருக்க வாய்ப்புகள் உண்டு. கவனித்துச் செய்தால் நன்றாக வரும். அனைவருக்கும் வாழ்த்துகள். இனி மேல் எந்தச் சமையலறையிலும் சீடை வெடிக்கக் கூடாது.

எஸ். பானுமதி, பழனி.

பொரிவிளங்காய் உருண்டை செய்வது எப்படி?

இதை அக்காலத்தில் முழு கோதுமை மாவில் செய்வதே பழக்கம். பிறகு பலரும் கடலை மாவு, பயத்தம் மாவு, அரிசி மாவு போன்றவற்றைக் கொண்டும் செய்வதுண்டு.

¼ ஆழாக்கு நெய்யை வாணலியில் விட்டுச் சூடாக்கி, அதில் 3 ஆழாக்கு கோதுமை மாவைப் போட்டு, நன்றாகப் பக்குவமாக வறுத்து ஒரு தட்டில் கொட்டவும்.

1¾ ஆழாக்கு சர்க்கரையோடு ¼ கப் பாலை ஊற்றி கம்பிப்பாகு பதம் வரும்வரை காய்ச்சவும். கம்பிப்பாகு வந்ததும் அதில் துருவிய கொப்பரை 3 டேபிள் ஸ்பூன் சேர்த்து, அதோடு வறுத்த மாவையும் கொட்டி நன்றாகக் கிளறி, அடுப்பை விட்டு கீழே இறக்கி வைக்கவும்.

அதோடு ஏலக்காய்ப் பொடி சேர்த்துக் கலந்து, மாவு ஆறுவதற்கு முன்பே உருண்டை பிடிக்கவும். (கைகளில் பாலைத் தடவிப் பிடித்தால் சுலபமாக இருக்கும்.)

சாஃப்டாக சப்பாத்தி செய்வது பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படுகிறது. என்னுடைய தமக்கை மகள், நாக்பூரிலிருந்து வந்திருந்த போது செய்ததைப் பார்த்து, நானும் அது போலச் செய்ய ஆரம்பித்தேன். சப்பாத்தி மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் அமைந்தது.

சப்பாத்தி மாவு பிசைய ஆரம்பிக்கும் முன், மாவை அளவாக எடுத்துக் கொண்டு, வேண்டுமளவுக்கு உப்பு சேர்த்துக் கலந்து கொண்டு, பின் சமையல் எண்ணெய் இரண்டு மூன்று தேக்கரண்டி சேர்த்துப் பிசைய ஆரம்பிக்கவும். தண்ணீர் கை பொறுக்குமளவு சூடுசெய்து அதைச் சிறிது சிறிதாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்து 2/3 மணி நேரம் கழித்து சப்பாத்தி செய்தால் மிகவும் மிருதுவாகவும் சுவையாகவும் வரும்.

- பானுமதி மணி.